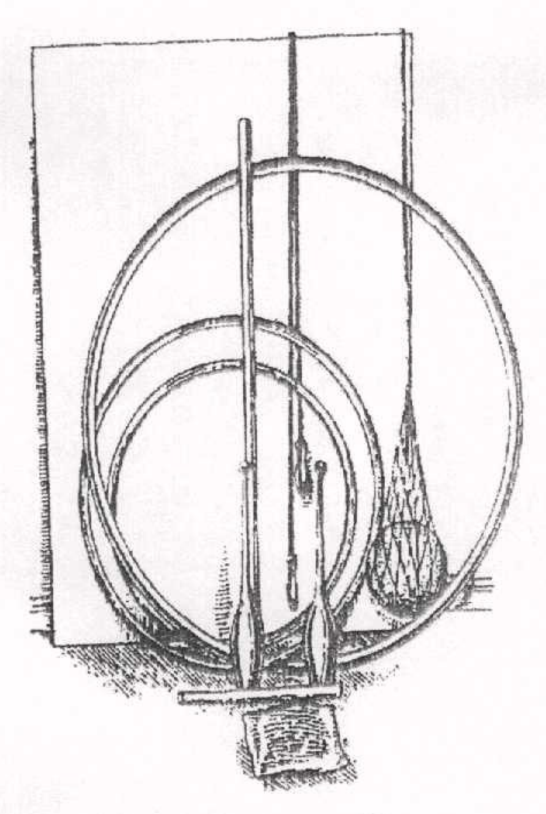
التربية البدنية للأطفال



الأستاذ الدكتور

محمد السيد محمد خليل

عميد كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة

تقديم

تعد التربية البدنية للأطفال اتجاهاً حديثاً وتقدمياً بالنسبة لبرامج التربية البدنية والرياضة في مراحل التعليم المختلفة ، وبخاصة مرحلة الحضانة ورياض الأطفال ، وكذا التعليم الابتدائي ، فهي تستند على أحدث ما توصلت إليه نتائج الدراسات والبحوث في مجالات علم النفس والمناهج وطرق التدريس.

كما أنها تعد افضل الأساليب التعليمية التي تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم ، فهي تعمل على إمداد الطفل بكافة المعلومات المرتبطة بالبدن والحركة ، وتعطيه الفرصة للتقدم بها بعيداً عن جو المنافسة .

يسعدني أن أقدم لكم هذا العمل في صورة تخصصية مبسطة ، وذلك من خلال ستة فصول .

فجاء الفصل الأول متضمناً فلسفة التربية البدنية والرياضة ، في حين تضمن الفصل الثاني النمو البدني والحركي ، وتضمن الفصل الثالث التعلم الحركي ، بينما تضمن الفصل الرابع برامج الأنشطة الحركية لمرحلة الحضانة ورياض الأطفال ، وجاء الفصل الخامس مرتبطاً بألعاب الحركة ، جاء الفصل السادس متضمناً تربية القوام – التغذية ، وأخيراً قائمة المراجع العربية والأجنبية.

أرجو أن أكون بهذا الجهد المتواضع قد وضعت التربية البدنية للأطفال نصب أعينكم ، لتكون لكم هدى على طرق المعرفة الرياضية .

والله وحده كمال المبتغى ،،،

أ.د. محمد السيد خليل

قائمة المحتويات

الفصل الأول

١/ فلسفة التربية البدنية والرياضة



١/ فلسفة التربية البدنية والرياضة

١/١ ماهية التربية البدنية Physical Education :

التربية البدنية هى جزء حيوى من التربية العامة ، ويقصد بها تلك العملية التربوية التى تتم عند ممارسة أوجه النشاط التى تنمى وتصون جسم الإنسان وتساعد على تقويته وسلامته . . . أى أنها تعنى **التربية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .**

التربية العامة هى **إعداد الفرد للحياة** ، والتربية البدنية فرع من فروعها، وتلعب دوراً هاماً عن طريق رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية ، لمساعدة الأفراد على إتقان أعمالهم بأقصى كفاءة ، كما تساعد على رفع مستوى اللياقة العقلية عن طريق اكتساب المعارف والمعلومات عن الجسم وأجهزته ، والأنشطة الرياضية وقوانينها وقواعد ونظم الممارسة ، وأيضاً تنمية العلاقات الاجتماعية ، وذلك بالتعرف على فلسفة المجتمع من خلال العلاقات مع الآخرين وتحقيق الذات .

التربية البدنية تتم تحت إشراف قيادة مؤهلة ، تهدف إلى تنمية الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية .

ولكن حتى الآن مازال مفهوم التربية البدنية والرياضة غير واضح لدى العديد من الأفراد ، لذا فإن التربية البدنية والرياضة تواجه صعوبات كبيرة فى تحقيق أهدافها وأغراضها وفقاً لفلسفتها التربوية .

ومن ثم يصعب على هؤلاء إدراك الأهمية التربوية للتربية البدنية والرياضة فى تنمية جوانب الشخصية الإنسانية .

وتؤكد الدول المتقدمة مثل : أمريكا ، وروسيا ، وألمانيا ، وفرنسا ، وانجلترا ، والنرويج ، والنمسا ، وبلجيكا على أهمية التربية البدنية ودورها فى تطوير شخصية الإنسان ككل .

وهناك بعض المدركات الخاطئة حول مفاهيم التربية البدنية والرياضة نتيجة لبعض العوامل ، ويمكن ايجازها فيما يلى :-

- ⇦ عدم اهتمام وسائل الأعلام المختلفة بالقدر الكاف بتوضيح ماهية وأهمية التربية البدنية والرياضة .
- ⇦ الاتجاهات السلبية للوالدين نحو التربية البدنية والرياضة .
- ⇦ عدم اهتمام النظم التعليمية بمادة التربية البدنية والرياضة .
- ⇦ بعض الفلسفات الاجتماعية والثقافية والعقائد الدينية التى تسود فى بعض المجتمعات .
- ⇦ خبرات غير سارة عن التربية البدنية والرياضة مر بها الأفراد أثناء ممارستهم لأنشطتها المختلفة.

ويتحدد مفهوم التربية البدنية وفقاً لظروف كل عصر ، ووفقاً لفلسفة التربية فى مختلف المجتمعات كما يلى :-

يرى ناش Nash أن التربية البدنية : **هى ذلك الجانب من المجال الكلى للتربية التى تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة ، وما يرتبط بها من استجابات .**

بينما يرى بيوكر Bucher بانها : **جزء متكامل من التربية العامة ، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق فى الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضى المختار بغرض تحقيق هذه الخصائل .**

وتعرفها شعبة التربية البدنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح بأنها : هى المادة التى يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا ، ويتحركوا ليتعلموا.

٤/١/٤ تطور مفاهيم التربية البدنية :

المفهوم الأول : الاهتمام بالبدن فقط :

بما أن التربية الرياضية فرعاً من فروع التربية العامة والتى تأثرت بفلسفاتها ونظرياتها القديمة ، والتى كانت تهتم بتنمية البدن فقط ، وذلك عن طريق ممارسة التمرينات البدنية فقط دون النظر بعين الاعتبار إلى الجوانب التنموية الأخرى ، ولقد أدت هذه النظرية إلى ظهور مفاهيم خاطئة بين الأفراد والجماعات مازالت موجودة حتى وقتنا هذا ، والتى أدت إلى نقص الوعى الرياضى ، والذى كان يجب أن يدرك ضرورة استثمار النشاط الرياضى باعتباره وسيلة فعالة لتحقيق التنمية المتكاملة للفرد .

المفهوم الثانى : عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية :

مما سبق يتضح لنا أن الفرد عبارة عن وحدة واحدة لا تتجزأ ، ينقسم إلى بدن وعقل ، فهو يلعب ككل ، ويفكر أثناء اللعب ، ويتأثر بما حوله فهو يتأثر بالجماعة ، ومن خلال وجوده داخل الملعب يكتسب السلوك الاجتماعى والخلقى ، ويحصل على درجة من الإشباع والتكيف النفسى عن طريق إحساسه بالنجاح من خلال الممارسة ، ويمكنه من خلال ممارسة النشاط تكوين الصداقات ، والتخلص من الضغوط النفسية والعصبية ، ومن هنا تغير المفهوم إلى عملية تربوية لا تقتصر على تنمية وتقوية البدن واكتساب المهارات الحركية فقط ، وإنما امتدت إلى التنمية المتكاملة للفرد .

التربية البدنية وارتباطها بعلوم الرياضة :

لابد لنا من أن نفهم طبيعة العصر الذى نعيش فيه فهذا العصر هو عصر التقدم العلمى المذهل والتكنولوجيا المتقدمة التى شملت كل شئ ، وبالتالى كان ولابد وأن تتأثر التربية الرياضية بالتقدم العلمى ، وذلك كنتيجة للبحوث المتقدمة لعلماء الرياضة حتى أصبح للرياضة علومها المستقلة مثل علم النفس الرياضى ، وعلم فسيولوجيا الرياضة ، وعلم الحركة ، وعلم الاجتماع الرياضى، مما أدى إلى التفوق الرياضى ، وتحقيق أفضل الإنجازات فى مجالاتها المختلفة ، وعلى ذلك ارتبطت التربية الرياضية ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة والتى بدونها ما حدث هذا التقدم المذهل لها .

ومن هذا المنطلق الجديد فإن الرياضة أصبحت تستند إلى المبادئ العلمية مثلها فى ذلك كمهنة الهندسة والطب والمهن العلمية الأخرى ، وأصبح لها مكانتها العلمية فى الجامعات متساوية فى ذلك مع المهن الأخرى .

ويمكن الآن أن نتساءل : ماهى التربية الرياضية ؟

للإجابة على هذا السؤال : فأن التربية الرياضية هى **عملية اختيار وتنظيم وممارسة للأنشطة الرياضية فى ضوء النتائج المتوقعة ، وفى ضوء احتياجات وإمكانات وظروف الممارسة** ، ومن هنا يظهر لنا عدة جوانب هى :-

أولاً : توجد عملية اختيار للأنشطة الرياضية بما يتناسب مع إمكانات وظروف الممارسين .

ثانياً : الاختيار يحتاج إلى تنظيم واستخدام أساليب معينة لتحقيق نتائج محددة.

ثالثاً : هناك أهداف لا تقتصر على الجانب البدنى فقط بل تتعداه لتشمل جميع جوانب النمو الأخرى .

رابعاً : توجد فروق بين الأهداف وبين النتائج التى تتحقق نتيجة للممارسة ، كما توجد ضرورة للتعديل والتطوير باستخدام أساليب متقدمة من الإدارة العلمية السليمة ، على أن يتم دراسة نوعية النشاط حتى يمكن أن تتطابق الأهداف مع النتائج .

خامساً: تعتمد التربية الرياضية كمادة دراسية على العلوم المرتبطة بالرياضة وخاصة علوم التشريح والفسيولوجى والميكانيكا وعلم الاجتماع وعلم النفس الرياضى وبيولوجيا الرياضة وغيرها من العلوم التى تساعد الإنسان على النمو المتكامل .

التربية الرياضية كعلم :

تطورت التربية الرياضية تطوراً كبيراً فى القرن العشرين وخاصة فى الربع الأخير منه ، وذلك كنتيجة طبيعية للتقدم فى البحوث فى مجال الرياضة متمشية فى ذلك مع طبيعة هذا العصر الذى أصبحت فيه التكنولوجيا الحديثة هى السبيل الوحيد للتقدم .

ولقد صاحبت التربية الرياضية ... التربية كعلم وتفاعلت مع هذه التغيرات التى تمت وتأثرت بنظرياتها ، ولكن أصبحت اليوم التربية الرياضية لها شخصيتها المستقلة فلم يعد دور التربية الرياضية مقتصراً على تدريس التربية الرياضية والتدريب على ممارسة الأنشطة الرياضية وإعداد المدرسين والمدربين بل امتد إلى أكثر من ذلك ، وأصبح البحث العلمى فى مجال الحركة الإنسانية فى أشكالها المختلفة والمتعددة يهدف إلى خدمة وتطوير الأساليب المختلفة التى تخدم التربية الرياضية بما يخدم جميع أفراد المجتمع ، وذلك عن طريق استخدام علوم الرياضة وإجراء البحوث المتقدمة فى هذا المجال ، والتى تستخدم أقصى ما وصلت إليه التكنولوجيا الحديثة فى هذا المجال .

ومما سبق يتبين لنا أهمية إعداد الطلاب الدارسين للتربية الرياضية إعداداً علمياً حتى يتمكنوا من مواصلة مسيرة التقدم ، ولا يمكن أن يتم ذلك إلا إذا كان في إطار الإعداد الجيد ، وحل جميع المشاكل الخاصة بالتربية الرياضية عن طريق إجراء البحوث العلمية ، والتى عن طريقها يمكن التوصل إلى قوانين ومعلومات جديدة تخدم التربية الرياضية ، وتؤدى إلى تقدمها وازدهارها .

٢/١/١ التربية الرياضية والمجتمع :

لم تصبح مهنة التربية الرياضية قاصرة على ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المدرسة فقط ، بل امتد أثرها إلى المجتمع بأكمله ، وفى جميع الأعمار ، وفى جميع المؤسسات المختلفة سواء كان ذلك داخل الأندية ومراكز الشباب أو فى المؤسسات العمالية أو فى مؤسسات المعاقين .... الخ .

وأصبحت برامج التربية الرياضية بالمجتمع من البرامج الأساسية لاكتساب الصحة ، والمحافظة على اللياقة البدنية ، وزيادة الإنتاج ، وللترويح عن النفس ، والنمو الاجتماعى والخلقى ورفع مستوى اللياقة البدنية للشعب ، وبالتالى ينعكس ذلك على الكفاءة وزيادة القدرة على الإنتاج فى شتى المجالات.

٣/١/١ التربية الرياضية كمهنة :

لكل مهنة من المهن مقومات كمهنة الطب والهندسة لها مقومات ، وتنحصر مقومات المهنة فى أن يكون لها قواعد ، ومبادئ علمية ، وأن يكون المجتمع فى حاجة إلى خدمات هذه المهنة لما توفره لهم من خدمات وحل المشكلات ، وعلى ذلك برزت مهنة التربية الرياضية التى تساهم بشكل واضح فى خدمة الفرد والمجتمع ككل .

٣/١ الرياضة Sport:

تشكل الرياضة جزءً هاماً من ثقافة وفلسفة واهتمام كل مجتمع من تلك المجتمعات البشرية باعتبار الرياضة لون من ألوان التربية العامة التي تهدف إلى إعداد الفرد إعداداً متزناً في مختلف أبعاد شخصيته لكي يكون فرداً صالحاً له القدرة على العمل والعطاء والقدرة على بذل الجهد وتطوير وزيادة الإنتاج .

وإيماناً من تلك المجتمعات بالدور الفعال للتربية الرياضية في بناء الإنسان المتكامل والارتقاء بقدراته وسماته الاجتماعية والانفعالية إلى أعلى مستوى يمكن بلوغه ، من أجل القيام بواجباته على نحو أفضل بحيوية ونشاط ، ومن أجل ذلك يجب الاهتمام بالتربية الرياضية كمادة تساهم في تربية الفرد تربية متكاملة عن طريق الأنشطة البدنية والترويحية .

ولقد ارتبطت الرياضة بفلسفة تلك المجتمعات في تحقيق أهدافها المحلية والدولية طبقاً لتوجهات وإمكانات كل مجتمع ، فعلى سبيل المثال نجد أن جميع المجتمعات في الدول النامية اتخذت الرياضة كوسيلة هامة لوضع دعامات وأساسيات بناء المواطن القوى ، وذلك للوصول لغايات وأهداف وطنية متمثلة في زيادة الإنتاج ، والدفاع عن الوطن ، والتمثيل الرياضي الدولي ، إضافة إلى ذلك رفاهية المواطن سواء من الناحية الاقتصادية أو الاجتماعية ، من خلال التشجيع على الممارسة الرياضية ، وتوسيع قاعدة تلك الممارسة على جميع المستويات والقطاعات بالدولة .

ومما سبق يمكن التوصل إلى التعريف التالي :-

الرياضة : **هي جميع ألوان النشاط الرياضي البدني والحركي مهما تعددت أشكاله ، واختلفت أساليبه ، وتباينت أهدافه ، سواء كان هذا النشاط ظاهراً أو ضمنياً ، ابتدائياً أو متطوراً .**

كما ترتبط أهداف الرياضة بالأشكال المختلفة لها كما تتأثر بفلسفة المجتمع وبالنظرة الشخصية للممارسين ، فتختلف أهداف الرياضة للجميع عن أهداف رياضة المنافسات ، كما تختلف وفقاً للنظم السياسية والاقتصادية والاجتماعية للدول ، ووفقاً لفلسفاتها ، ومفهوم الرياضة فيها .

وتعريف الرياضة ليس من الأمور السهله ، لان الرياضة ظاهرة اجتماعية وسياسية واقتصادية ، يتم ممارستها فى تنظيمات متنوعة ، وعلى مستويات مختلفة، كالمستوى المحلى والدولى والأوليمبى والعالمى ، وتصاحبها ضغوط ضخمة ، وخاصة عندما تحدث هزيمة فى دورة أو بطولة ما ، وأمامنا أمثلة كثيرة على المستوى الدولى وعلى المستوى المحلى مثل عدم حصولنا على ميداليات على المستوى الأوليمبى أو عدم تمثيل فريقنا لكرة القدم فى بطولة العالم وخلافه .

لذا قد يكون من الصعب ايجاد تعريف مناسب للرياضة .

ومع ذلك فإننا سوف نحاول أن نصل إلى تعريف مناسب يوضح مفهوم الرياضة ، فإذا قلنا أن " **الرياضة نشاط بدنى حر تنافسى يمارس ألوان مختلفة من الأنشطة الجماعية والفردية ، فى ضوء قوانين تحدد أسلوب اللعب والاداب المحددة لسلوك اللاعبين ، وهى تهدف إلى التفوق البدنى والمهارى والفوز فى المنافسات ، وتحقيق الأرقام القياسية** " .

ومن الممكن أن يشوب هذا التعريف القصور حيث أنه تناول جانباً واحداً من جوانب الرياضة وترك جوانب أخرى ومن الممكن إضافة الفقرات التالية للتعريف السابق : **إذ أنها تمارس لإحراز البطولات أو للترويح أو للكسب المادى، كما أنها تمارس على المستويات المحلية والدولية والعالمية ويمارسها الأصحاء والمعاقين بدنياً وسمعياً وبصرياً وفكرياً على حد سواء .**

الفرق بين التربية الرياضية والرياضة :

التربية الرياضية هي الأساس الأول لإعداد الرياضيين في المراحل الدراسية الأولى ومراحل الطفولة المبكرة والمراحل الإعدادية والثانوية وأول ما تهتم به هو الروح الرياضية ، والسلوك الرياضي السليم .

ومن أهداف التربية الرياضية تنمية السلوك الرياضي القويم بجانب التخطيط لتنمية اللياقة البدنية والحركية والمهارية ، وتأصيل القيم والأخلاق القويمة ، والتركيز على تنمية الجوانب الشخصية من النواحي الخلقية والنفسية والاجتماعية ، وهذا يعني أن النشاط الحركي هو وسيلة ، وليس غاية في تنمية شخصية الفرد من جميع الجوانب .

أما بالنسبة للرياضة :

فإن التفوق الرياضي والوصول إلى البطولات والفوز في المباريات هو الهدف الأول ، ومن أجل ذلك يعمل المدربون على تحقيق هذه الغاية ، وليس معنى ذلك إهمال الجوانب الخلقية والاجتماعية والنفسية ، وإنما التركيز يكون في الرياضة على البطولات ، وتحقيق أفضل إنجاز فيها .

والرياضة لها جوانب اقتصادية ، وجوانب سياسية ترتبط بنواحي كثيرة منها الإعلام ودوره ، والاحتراف الذي أصبح مظهر من مظاهر الرياضة ، وأصبح الاتجاه الحالي هو تفكير اللاعبين المتميزين على ما يدره الاحتراف على اللاعبين من دخول قد تصل إلى مبالغ مالية خيالية .

رياضة طفل ما قبل المدرسة :

وهى تشمل رياض الأطفال وما قبلها ، وهى مرحلة يعتبر اللعب فيها أساساً للتعلم ، لذا كان التركيز على أن تكون الألعاب التى يمارسها الأطفال من النوع الذى ينمى مداركه ، وفى الوقت ذاته تشكل جسمه التشكيل الملائم الصحيح .

وعلينا أن نهتم حين نقوم بانتقاء الألعاب لأطفالنا أن تكون لعبته وسيلة لتربيته وبناء أسس شخصيته العقلية والجسمية والانفعالية على نحو متزن .

١/٢/١ الرياضة للجميع :

الرياضة للجميع : هى الممارسة الديمقراطية للأنشطة البدنية والرياضية، كل حسب قدراته ورغباته واستعداداته ووقته بهدف الصحة والترويح .

والرياضة للجميع تنطلق من قاعدة كبيرة ، شكل الانتشار فيها أفقياً يشمل كل الناس ورأسياً للاهتمام والارتقاء بمستوى الموهوبين ، إضافة إلى ذلك أن فلسفة الرياضة للجميع لا تلغى رياضة الموهوبين (القلة) باعتبار أن الموهوب رياضياً مثله مثل الموهوب فى المجالات الأخرى تقع على المجتمع مسئولية رعايته والأخذ بيده .

ومن هنا يأتى الاختلاف بين فلسفة رياضة القلة (التنافسية) والرياضة للجميع التى تهدف إلى توسيع القاعدة الرياضية وتشجيع جميع شرائح المجتمع على الممارسة الفعلية للنشاط الرياضى الجماهيرى المنظم ، الذى يتيح فرص الانتقاء الحقيقى والمتعدد لاختيار الموهوبين فى تكوين المنتخبات الوطنية فى مختلف الألعاب والمسابقات إضافة إلى ذلك هدف هام ، وهو التنمية البشرية فى جميع أبعاد شخصية المواطن.

تتميز الرياضة للجميع بعدة خصائص أهمها :

- نشاط بدنى اختيارى يختاره الفرد برغبته دون إجبار .
- بناء يهتم بتنمية شخصية المواطن فى جميع أبعادها .
- نشاط يمارس فى كل زمان ومكان ... أى لا يتعارض مع العمل والدراسة .
- تظهر فيه الممارسة الرياضية للأنشطة بسلوك جماهيرى ذاتى .
- نشاط ملائم لجميع قدرات الأفراد ورغباتهم وحاجاتهم .
- نشاط سهل ومتدرج فى الصعوبة وشامل .
- نشاط غير مكلف وخالى من الأخطار والانحرافات .
- نشاط يشكل قاعدة كبيرة لاختيار وانتقاء الموهوبين .
- نشاط يشكل قاعدة كبيرة للممارسة الرياضية .
- نشاط هام فى مجال التنمية البشرية الشاملة .

وتوصلت نتائج الدراسات والأبحاث العلمية التى أجريت فى العديد من الدول : ومنها الولايات المتحدة الأمريكية ، ألمانيا الاتحادية ، السويد ، النرويج، كندا ، فرنسا ، فنلندا ... إلى أن ممارسة النشء للنشاطات الرياضية كان بدافع تحقيق الأهداف التالية : (ليست وفقاً للترتيب التالى ، وذلك لاختلاف الترتيب من دولة إلى أخرى) .

- تنمية وتطوير الحالة الصحية .
- الحاجة إلى ممارسة النشاط لقهر حياة الركود المتولدة من سيطرة الميكنة على عالمنا المعاصر .
- الحاجة إلى الترويح والاسترخاء والتخلص من القلق والتوتر العصبى ، وراحة البال ، ولمقاومة مشاكل الحياة اليومية.

- الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية وصداقات لمواجهة العزلة التى يفرضها العالم المعاصر على الفرد .
- الحاجة للعودة إلى الطبيعة بعيداً عن الحياة الصناعية .
- الحاجة إلى إثبات الذات واستكشاف الفرد لقدراته البدنية وطاقته الكامنة.
- تنمية التذوق الجمالى .
- إشباع الميل للعب التنافسى (أقل الدوافع أهمية) .

ويشير بيير سوران Pierre Seurin رئيس الاتحاد الدولى للتربية الرياضية – إلى أنه يمكن تلخيص نتائج الأبحاث التى أجريت لبحث دوافع الممارسة للنشاطات البدنية فى الدول النامية فى الدوافع التالية ، والتى تهدف إلى:-

- تحقيق الرعاية الصحية واكتساب اللياقة البدنية .
- قهر إيقاع الحياة الرتيبة التى يتسم بها عصر الآلة .
- إقامة وتكوين علاقات اجتماعية فى عالم يشعر فيه الفرد بالوحدة والانعزالية.
- الاهتمام بالمظهر الشخصى ، وبرشاقة الجسم .
- إشباع الهواية ، وإشباع المنافسة .
- إثبات الذات ، والرغبة فى تحقيق الفوز فى مباراة أو تسجيل أرقاماً جديدة ، أو التغلب على المنافس .
- اكتساب قيم أخلاقية .

وتتلخص أهداف الرياضة للجميع فيما يلى :

- ◎ تنمية وتطوير الحالة الصحية بمعناه الشامل .
- ◎ الترويح ، بغرض الاسترخاء والتخلص من القلق والتوتر العصبى وراحة البال لمقاومة مشاكل الحياة الحديثة المترتبة من الركود الناتجة من سيطرة الميكنة على عالمنا الحديث.
- ◎ الاهتمام بالمظهر الشخصى ، وبرشاقة الجسم .
- ◎ اكتساب قيم أخلاقية متعددة .
- ◎ إشباع الميل للعب والمنافسة المثالية .
- ◎ الحاجة إلى تكوين علاقة اجتماعية ، وصداقات لمواجهة العزلة التى يفرضها العالم على الفرد .
- ◎ الحاجة للعودة إلى الطبيعة بعيداً عن الحياة الصناعية .
- ◎ الحاجة إلى إثبات الذات واستكشاف الفرد لقدراته البدنية وطاقته الكامنة .
- ◎ تنمية التذوق الجمالى.

٣/٢/١ الرياضة الترويحية :

الرياضة الترويحية : **هى الممارسة الرياضية للنشاط البدنى فى جو تسوده الحرية والاختيار والإرادة وصولاً إلى متعة بذل الجهد البدنى ، بعيداً عن جو المنافسة والصراع المبنى على أساس النصر والهزيمة .**

تعتبر من أحب البرامج الترويحية للنفوس ويقبل عليها أكبر عدد من الأفراد وممارستها متاحة للجميع كل حسب رغبته وإمكاناته ، بغض النظر عن مستوى أدائه وتشتمل الرياضة الترويحية على الألعاب الصغيرة ، الألعاب الكبيرة، ألعاب القوى ، الألعاب المائية ، الرياضات الفردية ، التمرينات والجمباز .

وتهدف برامج الرياضة الترويحية إلى ممارسة الحياة الصحية السليمة ، وتنمية الكفاءة البدنية والعضلية ، وتنمية النواحي الاجتماعية ، والتمتع بالنشاط البدني ، وشغل أوقات الفراغ .

وبتحليل العلاقة بين الرياضة للجميع والرياضة في مجال الترويح قد تختلف البرامج الترويحية الرياضية عن برامج الرياضة للجميع في الوسائل والإمكانات ، ولكنهما يلتقيان في طبيعة الأهداف التي يسعى كل منهما لتحقيقها ، فإشاعة روح الجماعة ، ودعم التماسك الاجتماعي ، وكسر حدة التوتر النفسي ، وتنمية قدرات الفرد ، والمساهمة في زيادة كفايته البدنية والخلقية والاجتماعية ، وحسن استثمار وقت الفراغ ، والتصدي لخطر الانحراف من الأهداف المشتركة بين الرياضة في مجال الترويح والرياضة للجميع ، إضافة إلى ذلك أنهما ينبعا من مصدر واحد وهو روح اللعب ، وحرية الاختيار ، والمشاركة حسب الميل والرغبة دون ضغط أو إكراه .

إضافة إلى ذلك فإن برامج الرياضة للجميع تشكل القاعدة الأساسية لبرامج الرياضة الترويحية وأن مدرس التربية البدنية هو أقدر من غيره على تنفيذ البرامج الترويحية نظراً لصفاته القيادية المتميزة عن غيره في المجالات الأخرى.

٣/٣/١ الرياضة التنافسية :

الرياضة التنافسية : **هي ممارسة الأفراد الموهوبين ذوي القدرات الخاصة للأنشطة الرياضية المختلفة بغرض الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء والإنجاز تحقيقاً لهدف تحطيم الأرقام القياسية ، والفوز بالمنافسات والدورات والبطولات على جميع المستويات .**

الرياضة التنافسية تشتمل على كافة الألعاب والمسابقات الرياضية وتأخذ ممارستها أسلوب التنافس والصراع لإظهار الغالب والمغلوب مما يؤدى فى الكثير من الأحوال إلى العنف والشغب بمختلف أشكاله .

الرياضة التنافسية تأخذ دائماً الاتجاه الرأسى لانتشارها نحو فئة ضئيلة من الأفراد ممن يتميزون بالموهبة الرياضية وغالباً ما يكون ذلك الانتشار عمودياً إلى أعلى عن طريق استخدام كل الوسائل الممكنة للارتقاء بمستوى الأداء الرياضى الحركى والذى قد يصل إلى مرحلة الإعجاز أحياناً، الأمر الذى يقف حائلاً دون ممارسة الكثير من الأفراد لها .

الرياضة التنافسية يتميز أدائها بتقنيات غاية فى الصعوبة وفقاً لقوانين ثابتة ومعروفة مسبقاً تحدد بمقتضاها النواحى الفنية لنشاط الرياضيين وسلوكهم من أجل إجبارهم على الالتزام بها .

تمثل الرياضة التنافسية لدى كل الدول هدفاً قومياً تسعى من خلاله إلى تحقيق الأهداف التالية:

- إظهار قدراتها العلمية والبشرية من خلال النتائج الرياضية .
- كسب البطولات والدورات .
- الكسب المادى من خلال تنظيم البطولات والدورات لدعم الاقتصاد الوطنى.
- وضع دعامات أساسية للمجتمع من خلال إعداد المواطن لغايات وأهداف وطنية أخرى .
- تطوير القدرات البدنية
- تطوير ورفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية

- تطوير الخصائص والسمات النفسية للرياضى
- الارتقاء بمستوى القدرات العقلية
- الارتقاء بالمستوى المهارى للرياضى
- إشباع الحاجة للتفوق
- إشباع دافع المنافسة
- إحراز الفوز في المنافسة
- تأكيد وإثبات واختبار الذات
- التعبير عن القوة الذاتية
- إشباع الدافع لتسجيل الأرقام Record .
- إكساب الروح الرياضية .
- إشباع الميل للهواة .
- تنمية قوة الإرادة .

٣/١ فلسفة التعليم فى التربية البدنية:

ما هو المقصود بالفلسفة ؟

قد يتبادر للذهن أنه من الغريب أن نبدأ الحديث عن التربية البدنية وإعداد الكوادر الخاصة بها ، وذلك بدراسة الفلسفة الخاصة بها .

ومن الناحية العملية نجد أن كل شيء فى الحياة له فلسفة خاصة به . أنت دائماً كشخص محتاج إلى تنمية فلسفتك فى الحياة .

وهذه الفلسفة تحدد الأفكار والأحداث وكل قرار يمكن أن تتخذه خلال حياتك ، فليس مهماً من تكون ، ولا من أين جئت أو من جاء بك إلى مجال العمل فى التعليم ، ولكن المهم هو ما يمكن أن تقدمه من أفكار وآراء واتجاهات تنبع من خلال خبراتك فى الحياة .

فيجب دائماً أن تتيح لنفسك الفرصة لتختبر جيداً ما تعرفه عن نفسك وماذا تريد أن تحققه كمعلم ، وبدون هذه المعارف يكون من الصعب أن يكون لديك فلسفة محددة فى الحياة ، وبدون التحديد الدقيق لهذه الفلسفة فى مجال التعليم يكون من الصعب عليك أن تصبح معلماً ناجحاً وفعالاً فى مجالك.

والفلسفة تعنى ببساطة " **الطريقة التى تنظر بها إلى خبراتك ومواقفك فى الحياة** " وهى الطريقة التى ترى من خلالها الناس من حولك ، وكيف يمكن أن تنمى علاقتك بهم ، فأنت بالفعل لديك فلسفة فى الحياة ، وقد تكون هذه الفلسفة على قدر كبير من التطور ، وذلك بسبب إدراكك لها ، وفى جميع الأحوال فأن فلسفتك فى التفكير والعمل دائمة التطور خلال حياتك.

ما هو التعليم في التربية البدنية؟

مصطلح التعليم في التربية البدنية يستخدم في الغالب للتعبير عن العديد من الأنشطة الرياضية التي تساهم وتساعد في إعداد شخص ما لشيء ما، فالتعليم والتدريب في مجال التربية البدنية يمكن وصفه بأنه " **عمل منظم لمساعدة طفل ناشئ أو طالب ناضج أو مجموعة من التلاميذ على تنمية ورفع مستوى لياقتهم البدنية والنفسية والصحية بما يلقى قدراً من التنمية والتحسن على كل من النواحي البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية والعقلية**".

وأنت كمعلم بالقطع لا تعمل وحدك ولكن يوجد بجانبك ما يساعدك في أداء مهمتك سواء داخل المدرسة أو خارجها ، ففي داخل المدرسة يوجد المدرسون زملائك والإداريون ، وخارج المدرسة يوجد الأباء والأمهات والأقارب ، ولكن ما هو الدور الحقيقي التي تتضمنه العملية التعليمية للتربية البدنية؟

إن العملية التعليمية للتربية البدنية تعتمد بشكل أساسي على التعليم والتدريب والإرشاد ، وذلك ليس فقط في مجال تعليم المهارات والألعاب الرياضية وتحسين الأداء فيها لتحقيق الأهداف المرجوة منها ، بل تتعدى ذلك بكثير إلى تلبية الاحتياجات الأخرى المرتبطة بشكل مباشر بهذه الأنشطة وهي الاحتياجات الاجتماعية والنفسية.

وأنت كمعلم جيد للتربية البدنية أو العلوم الأخرى لابد أن تتمتع بشخصية جذابة تستطيع بها فهم حقوق واحتياجات تلاميذك ، وتعمل على خدمتهم بصورة فعالة وإيجابية بما يؤدي إلى تطوير وتحسين العلاقة بينك وبين تلاميذك مما يزيد الألفة معهم خلال العملية التعليمية ويكون له تأثيراً كبيراً في تشكيل دورهم في الحياة في المستقبل القريب والبعيد.

٤/١ دور معلم التربية البدنية:

– يجب أن تنظر إلى وظيفتك كمعلم للتربية البدنية على أنها ليست فقط تدريس البرامج والأنشطة الرياضية المختلفة ، والتى تعمل على تحسين أداء التلاميذ ورفع مستوى لياقتهم البدنية والصحية ، بل أن الهدف يتعدى ذلك بكثير فالمعلم ذو الخبرة يرى أن هذا واجب فقط من الواجبات الملقاة على عاتقه .

فأنت كمعلم سوف تجد أن لديك أعمالاً كثيرة يمكن أداء بعضها عن رغبة منك بينما قد يكون البعض الأخر أقل جاذبية لك ، ولكن عموماً فإن هذه الأعمال الإضافية قد تجعل منك معلماً ناجحاً.

ويمكنك أن تسأل نفسك – هل أستطيع أن أعمل ؟

كمدرس ! أوصل المعلومات والمهارات والأفكار الجديدة للتلاميذ.

كمدرب ! أستطيع تحسين مستوى اللياقة البدنية والحركية والتلاميذ.

كموجه ! أقوم بالتوجيه للأنشطة والتطبيقات العملية.

كمحفز ! أقوم بخلق جو من الإثارة للدوافع الإيجابية المناسبة.

كمنظم ! أقوم بتنظيم وإدارة الأنشطة بكفاءة عالية وأضع لائحة للثواب والعقاب.

كمدير ! أستطيع التنظيم والتخطيط للبرامج والأنشطة الرياضية.

كإدارى ! القيام بالأعمال المكتبية.

كمندوب إعلامى ! أستطيع التعامل مع وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة.

كأخصائى اجتماعى! أستطيع تقديم النصح والمشورة لمن حولى.

كصديق! يمكن الاعتماد على عند الحاجة .

كعالم ! أستطيع التحليل للمواقف والتقويم وحل المشكلات.

كطالب ! لدى الرغبة دائماً فى الاستماع والتعلم والبحث عن المعلومات الجديدة وأحدث ما توصل إليه العلم والمعرفة.

ومما سبق يتضح أنه فى معظم المو قف التعليمية نجد أن جميع الأدوار السابقة مرتبطة ببعضها البعض ، وأنت كمعلـم مـن خـلال هـذه المواقـف تحتـاج دائماً لاتخاذ القرارات ، وفلسفتك فى الحياة هى التى ترشدك إلى اتخـاذ قراراتك اليومية والتى تواجهك كمعلم ، وعلى ذلك فإن العملية التعليمية تحتاج دائمـاً إلـى الممارسة والتدريب على اكتساب الخبرة والمهارة والمعرفة عن طريق الاشتراك فى الدورات الخاصة بإعداد المعلم وصقله وتدريبه.

٥/١ تطوير فلسفة التعليم فى التربية البدنية:

المعرفة هى مفتـاح تطويـر فلسـفة التعليم فـى التربيـة البدنيـة ، فمعرفـة نفسك ومعرفة ماذا تريد أن تحققه ؟ وما هى الأهداف التى تريد أن تحققها ؟ وما هو الهدف الذى يعد على قدر كبير مـن الأهميـة التـى تريـد أن تحققـه ؟ ، فعلـى سبيل المثال من الصعب عليك القيام بعمل مـا ، مـا لـم تعـرف كيـف يبـدأ ومتـى ينتهى ، وعلى ذلك فإن التوصل إلى تحقيق أهداف التعليم لا يمكن أن يتم مـا لـم تكن هذه الأهداف معروفة لديك بشكل محدداً وواضحاً .

٦/١ التقويم الذاتى لمدرس التربية البدنية :

اعرف من تكون ؟ يمكنك أن تسأل نفسك الأسئلة التالية :-

– لماذا تقوم بالتدريس ؟

– ما الذى يجذب اهتمامك أكثر فى عملية التدريس ؟

– هل أنت فخور بما تقوم به كمدرس ؟

هذه الأسئلة وغيرهـا، يمكن أن تسـألها لنفسـك ، وبالإجابـة علـى هـذه الأسئلة يمكنك أن تتعرف على ذاتك كمعلم .

والجدول التالى (١) يحتوى على بعض العبارات التى تصف المدرسين والمربيين الناجحين ، ويمكنك وضع دائرة حول الدرجة التى تعتقد أن التلاميذ الذين تقوم بتعليمهم قد

يصفونك بها . وكذلك يمكنك وضع علامة أمام المجال الذى تعتقد إنك فى حـ [illegible]

تنميته.

جدول (١) : التقويم الذاتى لمدرس التربية البدنية

م	مجالات التدريس	منخفض	متوسط	عالى	مجالات التد
—	الدرجة	١	٢	٣	
١	معلوماتى عن التربية البدنية.				
٢	أمانتى.				
٣	مظهرى كمدرس.				
٤	مؤهلاتى العلمية والتربوية.				
٥	تحمسى للعمل.				
٦	جديتى فى العمل.				
٧	دقتى فى العمل .				
٨	تماسكى وثباتى فى المواقف المختلفة.				
٩	ادراكى وفهمى للأمور.				
١٠	إصغائى لحديث الأخرين.				
١١	مساعدتى للأخرين .				
١٢	قدرتى على بناء الثقة بالنفس لدى التلاميذ.				
١٣	تحفيزى للتلاميذ.				
١٤	مستوى تدريسى للتلاميذ .				
١٥	تشجيعى للتلاميذ .				
١٦	تقديرى لمجهود التلاميذ .				
١٧	احترامى للتلاميذ.				
١٨	قدرتى على احتمال تصرفات التلاميذ.				
١٩	حسن تقديرى لظروف التلاميذ (إنسانيتى).				

٧/١ التعرف على الأهداف الفلسفية للتربية البدنية:

معرفة ماذا تريد أن تحققه؟

إذا سألت مدرس التربية البدنية – ماذا تريد أن تحققه من خلال تدريسك للتربية البدنية ، سوف تكون الإجابة فى العادة تتضمن ما يأتى:–

– الإنجاز (الفوز).
– تنمية التلاميذ.
– المتعة والرضا .

وقد تعتقد أن الإجابات الثلاث هامة ولكن أيهما أكثر أهمية؟

إن درجة تقدم التلاميذ فى المستوى البدنى والفنى يؤدى فى النهاية إلى تحقيق جو التنافس بين التلاميذ بعضهم البعض بغرض الفوز ، والكفاح من أجل الفوز له أهميته بالنسبة للتلاميذ وخاصة فى المرحلة الأساسى حيث يغلب على الأنشطة الرياضية فى هذه المرحلة الطابع التنافسى ، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة والألعاب التى تتميز بالجانب التنافسى ، ولكن الاتجاه إلى تأهيل التلاميذ لخوض غمار المنافسات والفوز بكل الطرق والوسائل قد يتجاهل تنمية التلميذ ، وهذا الاتجاه كثيراً ما يستخدم لدى بعض مدرسى التربية البدنية والذين يعتبرون نجاحهم فى العملية التعليمية يرتبط بفوز تلاميذهم فى المباريات أو المنافسات ، ويقيمون أنفسهم من خلال نتائج تلاميذهم فى المنافسات الرياضية الفردية أو الجماعية سواء داخل المدرسة أو خارجها .

وعلى العكس من ذلك نجد أن هناك نوعية أخرى من المدرسين أكثر خبرة ودراية بعملهم يضعون فى اعتبارهم أن تنمية التلاميذ فى المرتبة الأولى من الأهمية ، فتأكيدهم على تطوير وتحسين مستوياتهم البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية من خلال التعلم والتدريب يؤدى بالقطع إلى تحقيق أفضل

النتائج ، وكذلك بالإضافة إلى تحقيق المتعة والرضا لكل من المدرس والتلميذ ، وذلك أكثر من التركيز والتأكيد على الفوز ، وفي هذه الحالة تكون المنافسة مجرد وسيلة موضوعية لقياس المستوى الذاتي لنمو التلميذ ، وهذه الفلسفة يكون التعبير عنها بفلسفة :

التلاميذ أولاً ، الإنجاز [الفوز] ثانياً

وهذا يعني :-

- إن التربية البدنية تعتبر إحدى أوجه حياة التلميذ ، وليست حياته كلها.
- أن هناك تقديراً واحتراماً لمدرس التربية البدنية ، وما يقوم به من أعمال.
- أن التلاميذ متفقون مع المدرس على أهمية الأداء الجيد ، ويحاولون العمل معه على تحقيق أهدافهم المشتركة.
- أن هناك احتراماً للقوانين واللوائح للأنشطة الرياضية المختلفة ، وكذلك هناك مجالاً للمنافسة الشريفة.
- أن ينظر التلاميذ إلى ما حققوه من إنجازات على أنها خبرات نجاح.
- أن هناك احتراماً لكل من التلاميذ المتنافسين والإداريين القائمين على التنظيم والإدارة والتحكيم خلال المنافسات الرياضية.

إن فلسفة التلميذ أولاً والإنجاز (الفوز) ثانياً فلسفة سهلة الفهم ، ولكنها تكون أكثر صعوبة عند وضعها موضع التنفيذ، وعليك كمدرس للتربية البدنية أن تحدد لنفسك أهمية ارتباط ذلك بتنمية تلاميذك للوصول بهم إلى الفوز وتحقيق أفضل الإنجازات ، وهذا القرار الذي يجب أن تتخذه كمدرس ومعلم ومربي لا يجب أن يكون بالقول فقط ، ولكن يجب أن يطبق عملياً في جميع ما تقوم به من أعمال تدريسية أو تدريبية لتلاميذك.

٨/١ الفلسفة وأساليب القيادة فى التربية البدنية:

• حتى تكون قائداً أفضل :

كان الدور السائد للمعلم قديماً أنه قائداً يتميز بالدكتاتورية و التسلط ، وكان يجب على التلاميذ أن يلتزموا بما يضعه لهم من نظاماً محدداً للعمل ، أما فى العصر الحالى ، وبالفهم السليم التربية الحديثة ، بدأت اتجاهات التلاميذ أكثر أتساعاً وشمولا وامتدت لكى يتسأل التلميذ (لماذا) ؟ ، ولكن هذا لايجب أن ينظر إليه على أنه تحدى للمدرس ومكانته ، ولكنه ظاهرة صحية من جانب التلاميذ.

إن معظم المدرسين يميلون إلى التدريس بنفس الطرق والأساليب التى كانوا يدرسون بها فى السابق وهذا قد يكون فعالاً فى بعض الأحوال، ولكن لكى تصبح مدرساً ناجحاً يجب أن تنظر بدقة إلى أسلوب وطريقة تدريسك ، وكذلك أسلوب القيادة الذى تتبعه .

فالقيادة الجيدة تنبع من فلسفتك فى التدريس ، ومن شخصيتك، وتسمح لك ببناء علاقات أكثر فاعلية مع تلاميذك ، وفى استعراضنا لأساليب القيادة يمكننا أن نستخلص منها ثلاثة أنواع رئيسية وهى :-

- القيادة الدكتاتورية.
- القيادة التعاونية.
- القيادة العرضية.

ويمكننا مقارنة هذه الأنواع من الأساليب الثلاثة للقيادة من خلال الجدول التالى :-

جدول (٣) : مقارنة أساليب القيادة الرئيسية الثلاث

م	المحاور	القيادة الدكتاتورية	القيادة المعاونية	القيادة الترضية
١	**الفلسفة.**	التركيز على الإنجاز فقط .	التركيز على التلميذ.	بدون تركيز.
٢	**الأهداف.**	أهداف عمل فقط ومحددة.	أهداف اجتماعية وأهداف عمل محددة.	بدون أهداف.
٣	**اتخاذ القرار.**	المدرس يتخذ كل القرارات.	القرارات بإرشاد المدرب ، ولكن بالمشاركة مع التلاميذ.	التلاميذ هم الذين يتخذون القرارات.
٤	**أسلوب الاتصال.**	المحادثة.	المحادثة/التساؤل / الاستماع.	الاستماع.
٥	**تنمية الاتصال.**	قليلة أو منعدمة.	عالية.	منعدمة.
٦	**تقويم الإنجاز(الفوز).**	يحكم عليه المدرس.	يحكم عليه المدرس والتلميذ.	غير محدد.
٧	**تنمية التلميذ.**	قليلة أو تنعدم الثقة في التلميذ.	الثقة في التلميذ.	الثقة غير واضحة.
٨	**الدافعية والحوافز.**	يحفز أحياناً.	يحفز دائماً.	لا يحفز.
٩	**بناء دور التربية البدنية.**	غير مرن.	مرن.	غير موجود.

وإذا كان أسلوبا القيادة الدكتاتورية والعرضية فى التدريس هما عك
النقيض كل من الأخر ، وليس لهما فرصاً كبيرة للنجاح ، فإن أسلوب القي
التعاونى يعطى الفرصة للبناء والتوجيه ويسمح بتنمية و بتطوير التلميذ بد
وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ، كما يتفق أيضاً مع فلسفة ، التلاميذ أولاً، والإنج
(الفوز) ثانياً.

ويستطيع المدرس الكفء أن يغير من أسلوبه فى التدريس بما يتف
وحالة تلاميذه ، ولذلك نوصى باستخدام أسلوب القيادة التعاونية الذى يتناسب م
معظم مواقف العملية التدريسية.

٩/١ السمات الخاصة بمعلم ومعلمة الأطفال فى التربية البدنية :

تُعد مرحلة الطفولة (٣-٩ سنوات) أهم مرحلة من مرا
نمو الفرد حيث تسهم فيها البيئة خارج المنزل - بكل أبعادها ومتغ
وبما يؤثر فيها فى شخصية الأطفال بالايجاب أو السلب ، وهكذا حتى ينتقلوا إل
مرحلة الصبا فيزداد اعتمادهم على التوجيه الخارجى ، ثم ينتقلوا إلى مرحل
الفتوة فتظهر قدراتهم ومواهبهم وينحسر دور الأخرين تجاههم ، وتأتى مرحل
الشباب بما تتميز به من خصائص وملامح فيصبح كل فرد مسئولاً عن نفسه
ولو على المستوى المعنوى .

ونظراً لأهمية مرحلة الطفولة فقد اهتم علماء النفس والتربية بما ينبغ
التأكيد عليه من جهود لدفع نمو الطفل وحفزه ومن ذلك مثلاً ما ذكره أصحاب
النظرية النفسية الاجتماعية Psychosocial ومنهم اركسون Erikson الذى يرى
ضرورة التركيز على ايجاد الشخصية السوية للطفل من خلال تطبيع الطفل فى

ثقافة معينة من خلال تفاعله مع عناصر بيئته الاجتماعية باحتكاك حقيقي موجه ليكتسب الصحة النفسية .

وصورة الأنا المتوازية خلال مراحل تصل إلى الشيخوخة أطلق عليها اركسون الأعمار الثمانية للرجل The Eight Ages of Man ، ومنهم جان بياجية Piaget الذى أكد أن الطفل يمكنه أن يتوافق مع عالمه ويتعلم منه وأن تركيبة الطفل العقلية تتغير بطريقة كيفية تبعاً للظروف المحيطة به ، والتى تؤثر فى لغته وتفكيره فى مراحل أربع تبدأ من الميلاد وتنتهى بسن الرشد .

وأصحاب النظريات السلوكية ، ومنهم سكينر Skinner الذى أوضح أن التعلم يحدث فى سلسلة من الخطوات الصغيرة جداً Very Small Steps كنتيجة لشروط معينة ، ومن هنا فلم يصف سكينر كيفية حدوث التعلم ، ولكنه ركز على إدارة أو ضبط شروط التعلم .

ثم يأتى باندروا Bandora صاحب نظرية التعلم الاجتماعى Social Learning التى تعتمد على الملاحظة وتؤكد على النمذج Modeling ، والتى تتضمن الانتباه ، و التركيز ، و الاستبقاء ثم السلوك لما يراه الأخرون ويقومون به.

وهكذا فهناك مداخل نظرية عديدة للتنبؤ وتفسير النمو الاجتماعى والعاطفى والنمو المعرفى واللغوى و النمو السلوكى وغير ذلك ، مما أثر فى تحديد أهداف التعليم الذى تشرف الدولة على ضبطه وإدارته سواء فى دور الحضانة ورياض الأطفال أو فى المدارس الابتدائية ، مما كان له أثراً فى تحديد مسئوليات معلم ومعلمة تلك المرحلة ورسم أبعاد أدوارها ، فترى كاترون وألن Catron & Allen أن المعلم والمعلمة يساهما فى زيادة نمو الأطفال بما يأتى :-

- إمدادهم بأفضل بيئة ممكنة للتعلم.
- إثارة وعى الأباء والزملاء والعامة حول تربية الأطفال ومعلميهم.
- المشاركة مع متخصصين أخرين فى إيجاد أفضل صورة للبرنامج الخاص بإعداد أطفال هذه المرحلة.

وقد أشارت كاترون والن إلى صفات خمس لابد وأن يتصف بها معلم ومعلمة الأطفال ليكون جهدهم فعالاً فى التعلم أطلقت عليها:- The Five's of Effective Teaching وهى:-

- العناية Carring.
- الكفاءة Competence.
- الابتكار Creativity.
- الالتزام Commimtment.
- الشجاعة Courage.

كما أجمل فينى وسن Feen & Shun الصفات التى يجب أن يتحلى به معلم ومعلمة الأطفال بإيجاز فيما يلى:-

- الحماس Warmth.
- الحساسية Senitivity.
- المرونة Flexibility.
- الأمانة Honesty.
- الاستقامة Integrity.
- عدم التكلف Naturalness.
- تقبل الفروق الفردية ، الحيوية Vitality.
- تقبل الذات Selfacceptance.

- الاستقرار العاطفى Emotional Stability.
- الرحمة Composion.
- التعلم من خبرات الأخرين.

كذلك فقد أهتم التربويين المتخصصون بمهارات معلم ومعلمة الأطفال اللازمة للتعامل مع ذوى الحاجات الخاصة منهم (المعاقين) أياً كان تصنيفهم والمتواجدين بنفس القاعات التعليمية مع الأطفال العاديين ، ومن أهم تلك الصفات على سبيل المثال:-

- مهارة التعرف على مظاهر الإعاقة للأطفال.
- مهارة ملاحظة وتسجيل تقارير عن سلوك وتفاعل الأطفال.
- مهارة تحديد الأهداف Object التدريسية الخاصة.
- مهارة التعرف على أساليب تعلم الأطفال Learning Style.
- مهارة إقامة علاقة فردية مع الأطفال كل على حدة.
- مهارة إثارة دوافع الأطفال لإقامه علاقات اجتماعية.
- مهارة العمل الجماعى مع أخرين من المعلمين.
- مهارة إدارة عمليات التعلم الفردى لأطفال الجماعة.
- مهارة تقويم التعلم الفردى والجماعى للأطفال.
- مهارة التقويم الذاتى باستمرار لدفع النمو المهنى.

ويرتبط بكل ما سبق من سمات ، ومهارات موجزة لمعلمة ومعلم الأطفال والمهام التى ينبغى أن يقوما بها، فهم أولاً : قد يعملون كأم أو أب ، وثانياً كصديقة أو صديق ، وثالثاً أخصائى أو أخصائية اجتماعيــة ، ورابعاً أخصائية أو أخصائى نفسى ، وخامساً ممرض أو ممرضة ، وسادساً أخصائى أو أخصائية تغذية ...الخ.

ونجمل المهام الخاصة الملقاة على عاتق معلم ومعلمة الأطفال فيما يلي:-

- تبسيط المعارف المستخدمة فى إعداد المحتوى المقدم للأطفال.
- إعداد وتنفيذ الخبرات المقدمة للأطفال.
- إثراء بيئة التعلم بكل ما يمكن الإفادة منها فى المجتمع.
- تيسير عملية التعلم ودعم التعلم الذاتى وفقاً لإمكانات كل طفل.
- إرشاد الأطفال تربوياً ونفسياً.
- اكتشاف مشكلات الأطفال الاجتماعية والنفسية ، والعمل على حلها.
- دعم النمو الخلقى للأطفال فى إطار الترغيب للسلوكيات الحميدة.
- رعاية الأطفال ذوى الحاجات الخاصة (المعاقين) على اختلاف حالتهم .
- تنمية الذوق الجمالى لدى الأطفال.
- تحقيق التوافق السوى للطفل مع عناصر البيئة المحيطة به.
- تنمية إحساس الطفل بالمسئولية والاستقلالية.
- دعم النمو الحسى والحركى إلى جانب النمو العقلى للأطفال.
- دعم قدرات الطفل الإبتكارية والتخيلية.
- اكتساب الأطفال مهارات التفكير العلمى.
- اكتساب الطفل العادات الصحية السليمة.
- تقويم أداء الأطفال المختلف بأسلوب علمى.
- العمل كحلقة وصل بين الأسرة والمدرسة.

ولتحقيق امتلاك معلم ومعلمة الأطفال لإمكانات القيام بهذه المهام السابقة، يجب أن يكون هناك برنامج للإعداد يغطى متطلبات القيام بتلك المهام.

الفصل الثانى

٢/ النمو البدنى والحركى

٢/ النمو البدني والحركي

١/٢ مقدمة :

النمو من العمليات المعقدة والتي تحتاج منا إلى دراسة وتتبع لما يجرى من خلالها للطفل من جميع النواحي الجسمانية و البدنية و العقلية و النفسية.

والنمو يستغرق وقتاً طويلاً من عمر الإنسان ، وذلك بالقياس إلى الكائنات الحية الأخرى .

وعلى ذلك لابد لنا من أن نتتبع هذه المراحل بدقة لأن النمو البدني والحركي متلازمان ، فالنمو البدني عملية متواصلة ومستمرة تخضع للتغيرات من مرحلة لأخرى.

وقد يختلف معدل النمو من شخص إلى أخر حتى تساوى العمر الزمنى، ولكن هناك أساسيات ، وهى أن معدل النمو يتميز بالبطء في مرحلة الطفولة ويزداد سرعة في مرحلة المراهقة ، وأن النمو يسير من الاتجاهات العامة إلى الاتجاهات الخاصة ، فالأطفال يتحركون في جميع الاتجاهات أثناء مرحلة الرضاعة ، ولكن مع تقدمهم في النمو يمكن أن يحددوا الاتجاهات التي يتجهون إليها طبقاً لرغباتهم واحتياجاتهم .

ومن الملاحظ أيضاً أن النمو يتم بشكل شمولي ومترابط ، بمعنى أنه عندما يكتسب الطفل مهارة حركية مثل المشي فهو يتحرك ويتجول هنا وهناك ، وبالتالي سوف يدرك ويكتشف البيئة المحيطة به ، ويتعرف على أفراد مجتمعة (أسرته) وتحدث تنمية لمداركه وخبراته ، والنمو يتميز أيضاً بالتكامل .

فالسلوك الحركى مثل الجرى مثلاً ليس الانتقال من مكان لأخر بل هو فى الواقع سلوك حركى جار من خلال عمليات النمو المتكاملة حدثت للطفل.

والنمو يتأثر بصورة كبيرة بالوراثة وبالبيئة المحيطة ، ومن هنا يأتى التعاون فى الفروق الفردية بين الأفراد.

ولنقسم مراحل النمو إلى ما يلى :-

- مرحلة الطفولة المبكرة (من الميلاد حتى ثلاث سنوات).
- مرحلة الطفولة ما قبل المدرسة (من ثلاث سنوات حتى ٦ سنوات).
- مرحلة الطفولة المتوسطة (من ٦ سنوات حتى أثنى عشر سنة).

٢/٢ أهمية دراسة النمو البدنى :

أصبحت دراسة النمو البدنى ضرورية وهامة بالنسبة للعاملين فى مجال التعليم ، وخاصة التربية البدنية ، وذلك نظراً للمتغيرات التى تطرأ على الطفل خلال المراحل المختلفة من حياته ، وذلك ابتداء من كونه جنين فى بطن أمه ماراً بالمراحل المختلفة للنمو حتى الوصول إلى سن الشيخوخة.

فإذا نظرنا إلى الطفل فنجد أنه ليس مجرد شكلاً مصغراً للفرد الناضج، والأطفال فى مراحلهم السنية المختلفة لهم قدراتهم واحتياجاتهم الخاصة ، ونقص المعلومات لدى المدرسين والمدربين والآباء عن كيفية نمو الأطفال وتطورهم من أهم الموضوعات الرئيسية من دراسة التربية البدنية لدى الأطفال ، ونقص المعرفة والمعلومات عن النمو البدنى لدى المدرسين والمربيين والمدربين غالباً ما يؤدى إلى عزوف الأطفال عن ممارسة النشاط الرياضى.

والمدرسون والمدربون ذوى الخبرة يستطيعون أن يتتبعوا المتغيرات الكثيرة التى قد تحدث للأطفال حتى سن الرشد ، ويخططون برامجهم ومناهجهم الخاصة بالتربية البدنية بحيث تتناسب هذه البرامج والمناهج مع حاجات وقدرات وإمكانات الأطفال الصغار.

وسوف نقوم فى هذا الفصل بتتبع المراحل المختلفة لنمو وتطور الأطفال على اعتبار أن الأطفال الذين سوف نتتبع مراحل نموهم يحصلون على مستوى غذائى جيد ، حيث أن التغذية الضعيفة والغير مناسبة والمرض يؤثر بطريقة كبيرة على نمو الطفل وتطوره ، وهذا ما يجب أن يضعه المدرس والمدرب فى حسبانه عندما يقوم بتحديد احتياجات ومتطلبات الأطفال فى هذه المرحلة السنية.

٣/٢ مراحل النمو من الولادة حتى سن الرشد :

هناك مراحل محددة وواضحة يمر فيها الطفل منذ الولادة وحتى يصل إلى سن الرشد ، وهذه المرحلة متماثلة ، وذلك بالنسبة لكل من الذكور والإناث ، غير أن الإناث يصلون إلى سن البلوغ قبل الذكور.

وفيما يلى جدول يوضح هذه المرحلة من مرحلة الولادة حتى سن الرشد:-

جدول (٣) مراحل النمو من الولادة حتى سن الرشد

الاناث

٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣

الرضاعة	الطفولة	البلوغ	المراهقة	الرشد
الرضاعة	الطفولة	البلوع	المراهقة	الرشد

٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣

الذكور

ويتضح من الجدول السابق ، أن مراحل النمو المختلفة فى مرحلة الرضاعة فقط بالنسبة للذكور والإناث ، وتختلف فى باقى المراحل حيث نجد ما يلى:-

<u>بالنسبة للإناث:-</u>

- مرحلة الطفولة تبدأ من ٣-١٠ سنوات
- مرحلة البلوغ تبدأ من ١٠-١٢ سنة.
- مرحلة المراهقة تبدأ من ١٢-١٨ سنة.
- مرحلة الرشد تبدأ من ١٨-٢٣ سنة.

<u>بالنسبة للذكور:-</u>

- مرحلة الطفولة تبدأ من ٣-١١ سنة.
- مرحلة البلوغ تبدأ من ١١-١٤ سنة.
- مرحلة المراهقة تبدأ من ١٤-٢٠ سنة.
- مرحلة الرشد تبدأ من ٢٠-٢٣ سنة.

٣/٤ النمو البدنى :

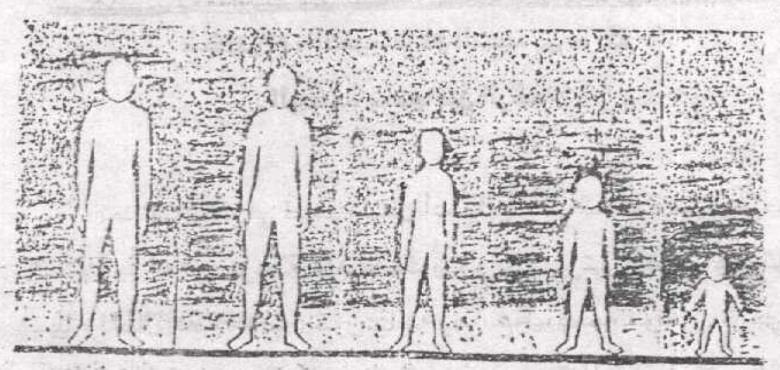
يلعب النمو البدنى دوراً هاماً وأساسياً بالنسبة للأداء الرياضى ، وسوف نستعرض ونتعرف على التغيرات التى تحدث للجسم خلال مراحل النمو المختلفة ، فنجد أن هناك تغيرات هامة تحدث فى حجم الجسم ونسب مواصفاته. وهذه التغيرات تؤثر على طريقة أداء الأطفال للمهارات والأنشطة الرياضية المختلفة.

التغيرات التي تحدث في حجم الجسم :

في مرحلة الرضاعة ينمو الأطفال في الحجم بشكل سريع جداً ، حيث يصل طول الطفل في مرحلة الرضاعة حوالي ربع طوله في سن الرشد ، ويتدرج الطفل في النمو حتى يصل إلى الطول النهائي له ، وعادة ما يكون ذلك في سن الرشد عندما يصل إلى حوالي العشرين عاماً .

وهناك أربع خصائص لمراحل النمو من الولادة وحتى سن الرشد ، وهي :-

- في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة يكون النمو سريعاً جداً .
- في مرحلة الطفولة الوسطى يكون النمو بطيئاً وثابتاً.
- في مرحلة البلوغ يكون النمو سريعاً .
- في مرحلة المراهقة وحتى بلوغ سن الرشد يكون النمو بطيئاً ومتدرجاً .



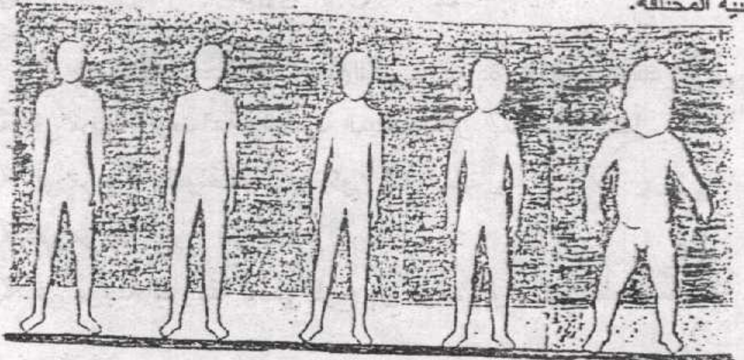
شكل (1) : الزيادة في حجم الجسم من الولادة إلى سن الرشد

التغيرات التي تحدث في نسب الجسم :

تختلف نسب الجسم في الطفولة بصورة كبيرة وواضحة عنها في سن الرشد ، فبعض أجزاء الجسم تنمو بشكل أكبر عن غيرها أثناء مراحل النمو ،

وتأخذ شكل التدرج حتى تصل إلى المواصفات النهائية للشكل العام لأعضاء الجسم عند بلوغ سن الرشد.

والشكل التالى يوضح النسب الخاصة لحجم أجزاء الجسم خلال المراحل السنية المختلفة.

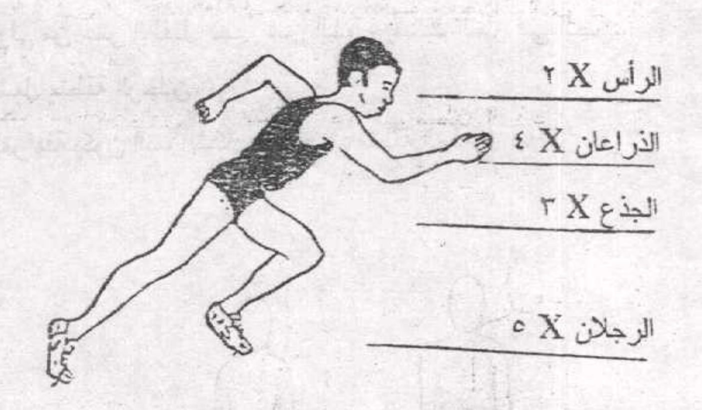


شكل (٣) : التغيرات فى النسب من مرحلة الرضاعة وحتى سن الرشد

تحدث تغيرات فى حجم وشكل أعضاء الجسم المختلفة خلال مراحل النمو ، فنجد أنه فى مرحلة الطفولة تكون الرأس كبيرة والرجلان قصيرتان نسبياً ، فالطفل عقب ولادته تكون رأسه ربع طول جسمه ، وتكون الرجلين بمقدار ثلث طول جسمه تقريباً عند الولادة ، فى حين تمثل رأسه سدس طول جسمه تقريباً ، والرجلين تصل إلى طول يعادل نصف جسمه تقريباً ، وذلك فى سن الرشد.

ونتيجة لحدوث هذه التغيرات فى نسب نمو أجزاء الجسم نجد أن أعضاء الجسم لا تنمو فى جسم الإنسان بنسب متساوية ، ونجد أن هناك اختلاف وتباين فى نموها ، وذلك خلال مراحل النمو المختلفة .

والشكل التالي يوضح نمو أجزاء الجسم



شكل (٣) : معدل نمو أجزاء الجسم

خلال مراحل نمو الإنسان يكون نمو أجزاء جسمه بالنسب الآتية:-

أولاً: الرأس تنمو بمعدل مرتين.

ثانياً: الذراعين تنمو بمعدل أربع مرات.

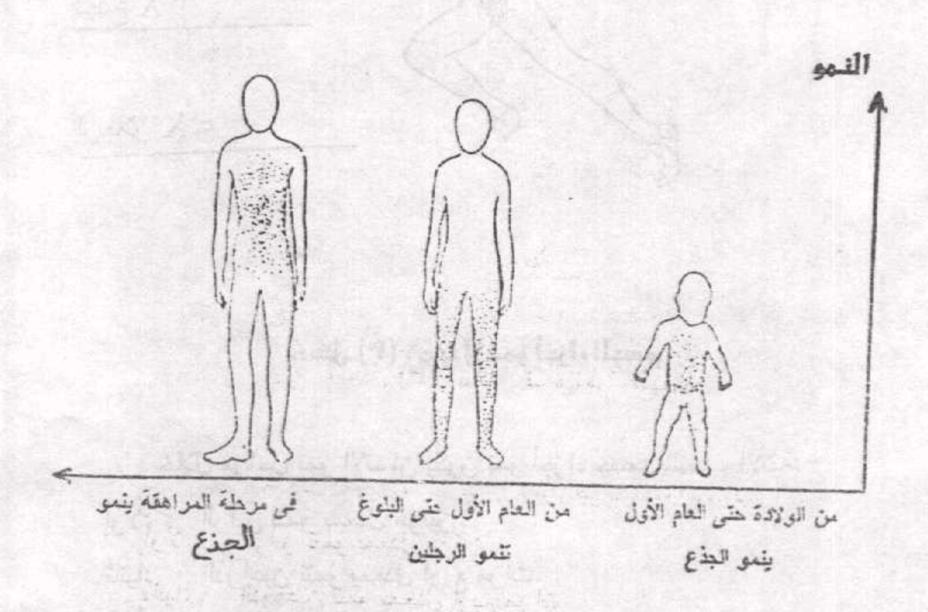
ثالثاً: الجذع ينمو بمعدل ثلاث مرات.

رابعاً: الرجلين تنمو بمعدل خمس مرات.

على ذلك يمكن القول أن التغيرات التي تحدث في حجم وشكل الجسم تخضع لمراحل النمو المختلفة طبقاً لتوقيتاتها.

٥/٢ مناطق النمو البدني في الجسم طبقاً لمراحل النمو المختلفة :

- نلاحظ أنه من سن الولادة حتى السنة الأولى يحدث نمو لمنطقة الجذع فى الطفل بدرجة كبيرة.
- من السنة الأولى من عمر الطفل حتى سن البلوغ يحدث النمو فى الجزء السفلى والذى يشمل منطقة الرجلين.
- فى مرحلة المراهقة يكون النمو بشكل واضح فى منطقة الجذع.



شكل (٤) : مناطق النمو من الولادة حتى المراهقة

والتغيرات التى تحدث فى المقاييس الجسمانية تؤثر بشكل كبير على كيفية أداء المهارات الرياضية ، فإذا نظرنا إلى الاختلاف النسبى فى حجم الرأس فى سن الطفولة ، نجد أن اتزان الجسم أثناء الحركة ، وإذا نظرنا إلى قصر الساقين فى الطفولة المبكرة ، نجد أنه يؤدى إلى ضعف القدرة على

الجرى ، ونلاحظ أنه فى مرحلة البلوغ للأطفال تكون الذراعين والرجلين طويلة، ويصبح لديهم القدرة على الجرى والعدو بشكل أفضل .

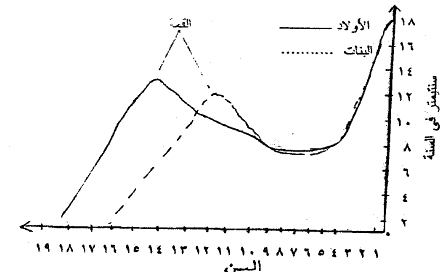
ولكن هذا النمو السريع لهذه الأجزاء ، قد يؤدى إلى حدوث خلل فى التوافق العضلى العصبى لديهم.

٦/٣ طفرة النمو فى مرحلة البلوغ :

تحدث هذه الطفرة عندما يكون معدل النمو سريعاً ، ويترتب على هذا زيادة كبيرة فى الطول والوزن ، ويحدث هذا النمو السريع عادة من سن ١٢ سنة بالنسبة للإناث ، ومن سن ١٤ سنة بالنسبة للذكور .

وقبل هذه المرحلة السنية يلاحظ عدم وجود اختلافات جوهرية فى الوزن والطول بالنسبة للذكور والإناث .

وخلال هذه المرحلة يلاحظ أن الأطفال يشعرون بالتعب بسهولة لأقل مجهود رياضى ، ولا يستطيعون الاستمرار فى هذا المجهود لفترة طويلة ، وعلى ذلك يجب ملاحظة أن يكون الحمل البدنى خفيف ومناسب حتى يساعد فى النمو البدنى للطفل ، ولا يؤدى إلى حدوث إصابات تؤدى إلى إعاقته عن ممارسة النشاط الرياضى.



شكل (٥) : رسم بيانى لمعدل الزيادة فى الطول بالسم

فى السنة للأولاد والبنات

معدل الزيادة فى الطول بالسنتيمتر فى السنة بالنسبة للإناث والذكور ، ومن الرسم البيانى يتضح أن هناك نسب للزيادة فى الطول بالنسبة للإناث والذكور طبقاً لمراحل النمو والتقدم فى السن ، فنلاحظ من الرسم أنه عندما يكون السن ١٥,٥ سنة للأنثى تكون الزيادة فى الطول بمعدل حوالى ١٦ سم فى السنة ، وعندما يكون السن ١٧,٥ سنة تقريباً تكون الزيادة فى الطول بمعدل ١٨ سم فى السنة.

٧/٣ الاختلافات فى النمو بين الذكور والإناث :

تظهر طفرة النمو فى مرحلة البلوغ بالنسبة للذكور والإناث فى أعمار مختلفة ، فمرحلة البلوغ والمراهقة تبدأ عند الإناث مبكراً عنها فى الذكور، وأن الاختلافات فى المواصفات الجسمانية بين الذكور والإناث فى مرحلة البلوغ ترجع إلى التغيرات التى تحدث فى الهرمونات التى ينتجها الجسم .

ومن هذه المظاهر حدوث زيادة كبيرة فى عرض الكتفين مع حدوث زيادة طفيفة فى عرض الحوض ويقابلها زيادة قليلة فى عرض الكتفين .

وهذه التغيرات تؤثر تأثيراً مباشراً على الأداء الحركى بالنسبة للذكور والإناث ، فنجد أن الزيادة فى عرض الحوض بالنسبة للإناث ينتج عنها زيادة فى زاوية الفخذين للداخل ، بما يؤدى إلى حدوث تغيرات فى حركة الجرى والعدو لديهن ، وهذا قد يؤدى إلى حدوث مشاكل حركية كثيرة ويؤدى إلى صعوبة الأداء .

والمدرسون والمدربون الذين يدركون ويفهمون هذه الظاهرة والتى تحدث عند الفتيات بعد مرحلة البلوغ لابد لهم من تهيئة هؤلاء الفتيات الممارسات للرياضة لهذه الظاهرة قبل حدوثها عند سن البلوغ ، وقد نجد هناك مشاكل من هذا النوع لدى التلاميذ أو اللاعبين الممارسين للرياضة ، فنجد أنهم فى مرحلة ما فى هذه السن لا يطرأ تحسن على أدائهم فى الجرى على سبيل المثال ، وبمجرد أن يحدث توافق لحركة الجرى مع الشكل الجديد للجسم يحدث التحسن .

وهذه المرحلة من التكييف قد تستمر لمدة ما تقرب من عامين حتى يتم التوافق الكامل ، ولابد هنا أن يتحلى التلميذ أو اللاعب بالصبر .

ويأتى دور المدرس والمدرب هنا ، وذلك بالتشجيع وحفز الهمم لدى التلاميذ واللاعبين الممارسين للرياضة فى هذه السن ، والذى يؤدى إلى فوائد كثيرة بالنسبة لهؤلاء.

٨/٣ النمو المبكر والمتأخر للأطفال :

النمو لـه معدلاته الخاصـة لكل طفل ، فنجد أن هنـاك بعض الأطفـال ينمون مبكراً أو أخرون يكون نموهم متوسطاً والبعض متـأخراً ، ونلاحظ أن هناك مرحلة سنية معينة يصل فيها الذكور والإناث إلى قمة النمو ، وهذا مـا يحدث غالباً على مدى عامين قبل أو بعد السن المتوسط للطفل أو الطفلة.

جدول (٤) : العمر الزمنى عند الوصول إلى قمة النمو بالنسبة للأولاد والبنات

	قمة النمو		
	المبكر	المتوسط	المتأخر
الأولاد	١٢	١٤	١٦
البنات	١٠	١٢	١٤

ونلاحظ أن هناك اختلافات فى النمو فى حدود أربع سنوات بين الأطفال فى نفس السن ، ويجـب أن يؤخذ فـى الاعتبـار بصـورة هامـة جداً التفكير فـى مراحل النمو وسن التطور بدلاً من العمر الزمنى فقط ، وذلك عند تدريب أو تعليم التلاميذ الصغار ممارسة الرياضة .

فنجد أن بعض التلاميذ الصغار يصلون إلى مرحلـة النضـج مبكراً عن أقرانهم فى حين نجد أن هناك مجموعة من التلاميذ قد يتأخر وصـولهم إلـى قمـة النمو وواجب المدرس أو المربى أو المدرب ألا يغفـل عن هذه المجموعـة وأن

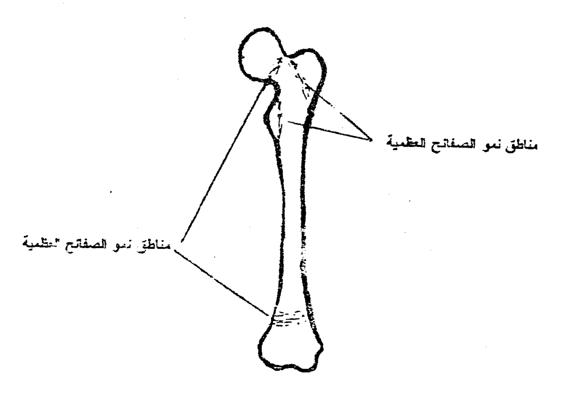
يراعى ذلك أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية ، وذلك عن طريق تقنين أحمال التدريب بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم.

٩/٣ التغيرات التى تحدث أثناء مرحلة النمو للهيكل العظمى :

من أسهل الظواهر التى يمكن ملاحظتها فى عملية التغيرات التى تحدث فى حجم ونسب أجزاء الجسم ، وكل هذا يحدث نتيجة للتغيرات التى تحدث فى الهيكل العظمى ، و الهيكل العظمى للطفل يكون معظمه من الغضاريف ، وهى أكثر ليونة من العظام ويمكن انثناؤها ، وتبدأ عملية تحول هذه الغضاريف إلى عظام خلال حياة الإنسان مبكراً ، وذلك فى مناطق خاصة بالعظام ، وهذه المناطق الخاصة بالنمو فى العظام تسمى بمناطق نمو الصفائح العظمية.

ومناطق النمو فى العظام تعتبر أضعف جزء فى العظمة ، ويمكن أن تصاب بسهولة إذا تعرضت لقوة مفاجئة أو متكررة ، والقوة الواقعة على العظام إذا كانت مناسبة يمكن أن تساعد فى نمو العظام فى حين أن القوة الكبيرة قد تؤدى إلى حدوث أخطاء كبيرة على العظام ثم الكسور بأنواعها ، بما يؤدى إلى أضرار خطيرة تستمر لفترات طويلة وقد تكون مزمنة.

لذلك يجب تخفيف تمرينات القوة مثل الوثب الارتدادى وتكرار الرمى باستخدام أدوات ثقيلة أو استخدام الأثقال بالنسبة للأطفال ، وذلك أثناء مرحلة النمو السريع ، ويجب الانتظار حتى يستقر نمو الجسم ، وتصبح مناطق النمو فى العظام قوية وغير ضعيفة.



شكل (٦) : أماكن التمعظم فى عظمة الفخذ

١٠/٣ الأطفال وممارسة الرياضة والتدريب عليها:

استجابات الأطفال لممارسة الرياضة تختلف عن استجابات الكبار ، فهم أقل معرفة وفهم لحدود قدراتهم الحقيقية .

فعلى سبيل المثال نجد أن الأطفال لا يستطيعون التنفس ببطء وعمق مثل الكبار .

فالطفل الذى يبلغ من العمر ستة سنوات يتنفس ٣٨ لتراً من الهواء لكى يحصل على لتر واحد من الأكسجين ، بينما نجد أن الشخص البالغ من العمر ١٨ سنة يحتاج إلى ٢٨ لتر من الهواء فقط لكى يحصل على لتر واحد من الأكسجين ، وهذا معناه أنه كلما كان اللاعب صغيراً كلما كان جسمه فى حاجة أكبر للعمل لكى يستطيع أن يمد عضلاته بالأكسجين الذى تحتاجه.

وهناك ثلاثة أنظمة لإمداد الجسم بالطاقة ، اثنان منهما لاهوائية أى بدون أكسجين ، والثالث هوائى بالأكسجين .

ونجد أن الطفل قبل مرحلة المراهقة يحصل على أكبر نسبة من الطاقة بالنظام الهوائى ، وذلك أكثر من الأشخاص الكبار البالغين .

وبصورة عامة نجد أن الأطفال يكونون أكثر قدرة على أداء التمرينات الخفيفة التى تؤدى لمدة طويلة ، ونجد مع تقدم نموهم أثناء وبعد مرحلة البلوغ حدوث تحسن فى قدراتهم اللاهوائية ، وهذا التحسن سوف يساعد فى تحديد نوعية المسابقات والرياضات التى يمكن أن يمارسها اللاعبين الصغار.

١١/١ توجيهات تطبيقية للمعلم والمدرب الرياضى :

- فكر فى مراحل النمو بصورة أكبر من العمر الزمنى .
- فكر فى كيفية تأثير التغيرات الجسمانية على الأداء .
- ساعد الأطفال على فهم التغيرات التى تحدث داخل أجسامهم .
- ضع مستويات للأداء وفقاً لسن النمو ، وليس وفقاً للعمر الزمنى .
- قسم الأطفال إلى مجموعات وفقاً للنمو البدنى باستخدام الأطوال والأوزان كمؤشرات .
- قم بتشجيع تعلم المهارات لجميع تلاميذك ، فالمتأخرين فى النمو قد يكونوا أكثر نجاحاً فيما بعد.
- لا تستخدم التمرينات التى تتطلب قوة كبيرة فى مناطق التمعظم فى العظام أثناء المراحل العظمية للنمو.

– تجنب الأثقال قبل سن المراهقة.

الفصل الثالث

٣/ التعلم الحركى

٣ / التعلم الحركى

١/٣ التعلم فى التربية الرياضية :

١/١/٣ ماهية التعلم :

التعلم هو " عبارة عن عملية تغيير وتعديل فى سلوك الفرد عن طريق قيامه بنوع من أنواع النشاط ويشترط إلا يكون هذا التعديل أو التغييرقد تم نتيجة للنضج " .

فالتغيير الذى نقصده بالتعلم يتوقف على قيام الفرد نفسه بنشاط أدى إلى اكتساب خبرة جديدة ، والفرد لا يقوم الفرد بنشاط إلا إذا واجهته عقبات فى سبيل اشباع رغباته وحاجاته ، ويتعلم الإنسان عن طريقه تغلبه عن هذه العقبات والمشكلات .

وإذا تساءلنا لماذا يتعلم الفرد ؟

فالإجابة على هذا السؤال تستدعى القول بأن جميع أنواع الأشياء التى يستطيع الفرد تعلمها فى حياته تنحصر فى الأنشطة التالية :-

- المهارات والعادات .
- المعارف والمعلومات والمعانى .
- السلوك الاجتماعى .
- السلوك المميز للفرد .

= المهارات والعادات :

وهى عبارة عن المهارات الحركية الأساسية مثل : المشى – الجرى – الوثب – القفز – التسلق ، وما إلى ذلك ، وكذلك المهارات الحركية الرياضية كالتصويب ، والتمرير بالكرة ، والسباحة ، والرمى فى ألعاب القوى من دفع للجلة ، وقذف القرص ، وإطاحة المطرقة ، كذلك اكتساب المهارات الفنية

كمهارة استخدام بعض الآلات فى الموسيقى أو الآلات الخاصة بالأعمال المختلفة للإنتاج ، وكذلك مهارة استخدام الالة الكاتبة والكمبيوتر ، وكذلك تعلم الفرد لمهارة القراءة والكتابة .

= المعارف والمعلومات والمعانى:

ابتداء من الولادة يبدأ الطفل فى التعرف على المعارف والمعلومات والمعاني التى تؤدى إلى تفاعله مع الأخرين .

فيتعلم اللغة والمعلومات العامة والقوانين العلمية ودراسة التاريخ والرموز والإشارات والمصطلحات كل ذلك فى نطاق حصيلة الفرد من المعلومات والمعانى.

= السلوك الاجتماعى:

الفرد لا يعيش بمفرده أو فى معزل عن الأخرين (المجتمع) ، فالإنسان دائم التفاعل مع الأخرين ، ويتعلم كيف يتعامل مع الناس ويتأثر بهم ويؤثر فيهم ويكتسب طرق التعبير عن الإنفعالات والاتجاهات والمعتقدات والقيم والميول وتعلم الآداب الخاصة بالجماعة وما تحرمه وما تبيحه وغير ذلك من أنماط السلوك الاجتماعى ، ويعتبر النشاط الرياضى من السلوك الاجتماعى المميز للأفراد والجماعات لأنه يكسب الفرد والجماعة التعاون والخلق الرياضى والشجاعة والجرأة وغير ذلك من السلوك الاجتماعى السليم .

= السلوك المميز للفرد:

كل فرد له سلوكه المميز به والذى يختلف عن غيره من الأفراد ، مثل طريقة الكلام وطريقة المشى وطريقة عرض الموضوعات ، وكذلك الضحك وطريقة التفكير والتصرف فى المواقف العادية والصحية وما إلى ذلك .

ولذلك كان لكل فرد أسلوبه الخاص وسلوكه أثناء ممارسته للنشاط الرياضى بمختلف أشكاله وأنواعه ولذلك هناك أنواع من السلوك التى تميز الفرد مثل الحركات اللاإرادية للعين أو الفم أو الجبهه تميز بين فرد وأخر .

ومن خلال استعراضنا لهذه الأنواع من الأنشطة نجد أننا لا نستطيع الفصل بين تعلم المهارات والعادات وتعلم المعارف والمعانى والمعلومات وتعلم السلوك الاجتماعى وكذلك السلوك المميز للفرد فجميعها مرتبطة ببعضها البعض، ومن الصعب الفصل بينها ، ومن واضح فى تعلم الأنشطة الرياضية إذ أنها تتكون من العديد من المهارات والعادات الحركية والتى تتطلب قدراً كبيراً من المعارف والمعلومات التى تضمن للفرد الممارسة السليمة والصحيحة ، كما أنها ترتبط أيضاً بعملية اكتساب السلوك الاجتماعى للفرد ، وبالتالى يكتسب الفرد سلوكاً مميزاً يختلف عن غيره من الأشخاص.

٣/١/٣ المهام الرئيسية لمعلم المهارات الرياضية :

من المهام الرئيسية والأساسية للمعلم ، وخاصة معلم التربية البدنية هى مساعدة تلاميذه على تحسين مستوى أدائهم من الناحية الفنية والمهارية ولا يقتصر دوره فقط على تحسين لياقتهم البدنية والحركية ، فالعملية التعليمية تهدف إلى حصول التلاميذ على المعارف والخبرات المختلفة المتعلقة بالمهارات البدنية والحركية .

وتعلم المهارات الرياضية يمثل جانباً هاماً وضرورياً وواجباً من الواجبات الملقاة على عاتق معلم التربية البدنية ، فالهدف الأساسى من تعلم المهارات الرياضية للأطفال هو تحقيق الأهداف الأتية:-

- القدرة على أداء الحركات الصحيحة فى توقيتها المناسب .
- الاقتصاد فى الجهد أثناء أداء المهارة مع زيادة الكفاءة الفسيولوجية للطفل.

- أداء المهارة بتوافق ورشاقة وبدون تسرع .
- السرعة والدقة فى أداء الحركات الرياضية .
- التوصل إلى الأهداف المراد تحقيقها .

ولكى ينجح المعلم فى أداء رسالته فى تعليم المهارات الرياضية يجب أن يكون ملماً ببنود رئيسية وهى:-

أولاً : المهارة الرياضية التى سوف يقوم بتدريسها .

ثانياً : النواحىالنفسية والعقلية للطفل .

ثالثاً : الطريقة المناسبة لتوصيل المهارة الرياضية للطفل .

بالنسبة للشق الأول وهو المهارة الرياضية :

فمن المفروض أن المعلم يجيدها عادة قبل أن يهيئ نفسه للقيام بمهنة التدريس .

أما الشق الثانى والذى يهتم بدراسة النواحى العصبية العقلية للطفل :

يندرج تحت إطار علم النفس وأهميته لمعلم التربية البدنية .

أما الشق الثالث فهو يتعرض للتربية وطرق التدريس :

فالمعلم إذا أراد لمهمته التعليمية النجاح ، فلابد له من فهم دقيق لعقلية الطفل وتركيبها وطريقة إكتسابها للمعرفة والمهارة وأن يكون المعلم على علم بمستواها الطبيعي والمكتسب ، وأن يكون على معرفة ما يسبب لها التعب أو الراحة ، وما يزيد من نشاطها وإنتاجها وإلى غير ذلك ، مما يسهل على المعلم مهنته التعليمية فى اكساب الأطفال للمعارف والمهارات إلى حد بعيد .

كما يجب على المعلم أثناء تعليمه للمهارات أن يراعى الفروق الفردية بين الأطفال فمن الخطأ أن ينظر المعلم إلى الأطفال على أنهم متشابهون من حيث القدرات العقلية والبدنية والحركية كما أنه قد يتوقع أيضاً أنهم متشابهون في درجة تحصيلهم وإنتاجهم خلال تعلمهم للمهارات الرياضية ، والذى يجب أن يعرفه المعلم أنه لا توجد مجموعة متجانسة بكل معانى الكلمة بين الأفراد فكل فرد يختلف عن غيره إختلافاً بيناً وواضحاً فى جميع النواحى البدنية والنفسية والعقلية ، ويجب على المعلم أثناء أدائه لعمله أن يراعى هذه الفروق بعناية كبيرة .

فهناك الطفل الذكى السريع الفهم بطبيعته الذى يتمتع بقدرات بدنية وعقلية على مستوى عالى بينما نجد على النقيض طفل أخر ليس لديه القدرة على الإستعاب السريع ولا يتمتع بقدرات بدنية أو عقلية تؤهله إلى أداء المهارات الرياضية بكفاءة ، وهنا يأتى دور المعلم فى كيفية اتباعة للأسلوب الأمثل الذى يضمن اكتساب هؤلاء الأطفال للمهارات الرياضية بصورة متوازنة ومفيدة .

والعملية التعليمية للمهارات الرياضية طويلة المدى ، وتمر بالعديد من المراحل ، والمعلم الذى يدرك العوامل التى تؤثر على عملية التعليم يمكنه أن يقوم بتعلم جميع المستويات من الأطفال من مختلف الأعمار ، كما يجب على المعلم أن يدرس ويطبق نظريات التعلم والتى سوف تكون خير عون له فى اكسابه الخبرة فى تعليم المهارات الرياضية للأطفال .

٣/٣ المراحل الفنية للمهارة (التكنيك):

المراحل الفنية تعتبر البناء الأساسى للأداء المهارى فكل مهارة من المهارات لها مراحل الخاصة بها فعلى سبيل المثال فى مهارة الوثب الطويل

هناك مراحل فنية ، وتتلخص فى (الإقتراب - الإرتقاء - الطيران - الهبوط) ، وكل مرحلة من هذه المراحل تتطلب قدراً من المهارة فى الأداء ، وهذه المهارة تخضع إلى قوانين ولوائح خاصة بها لا يمكن التجاوز عنها ، فالطفل إذا وصل إلى مستوى مهارى عالى ، فهذا يعنى أنه له طريقة أداء ثابتة ومميزة يستخدمها فى تحقيق أفضل النتائج والإنجازات .

وتعليم المهارات الرياضية لا يتضمن فقط اتقان النواحى الفنية لبعض الرياضيات أو المسابقات ، ولكنه يتضمن كيفية وتوقيت، استخدام المهارات فى الأداء الفنى طبقاً لظروف المنافسة فى الأداء .

*** المهارات البسيطة والمركبة :**

ولقد صنف العلماء أنواع المهارات الرياضية المختلفة إلى نوعين هما :-

= المهارات البسيطة .

= المهارات المركبة .

وهذا التصنيف يعتبر الأكثر استخداماً عند تعليم المهارات للمبتدئين فالمهارات الرياضية البسيطة هى التى يؤديها الطفل بقليل من الوقت فى التعليم والتدريب ، أما المهارات المركبة فهى التى يؤديها الطفل بصعوبة وتأخذ وقتاً طويلاً فى عملية التعلم .

وتلعب الفروق الفردية هنا دوراً هاماً وأساسياً حيث أن ما يطلق عليه مهارة رياضية بسيطة بالنسبة لطفل ما قد تكون مهارة رياضية مركبة بالنسبة لطفل أخر .

وعلى ذلك يمكن القول بأن المهارة الواحدة قد تمثل الطفل صعوبات مختلفة خلال المراحل المختلفة لنموه ، وقد تكون المهارة صعبة ومركبة بالنسبة للطفل فى بداية مراحل التعلم ، بينما قد تصبح مهارة بسيطة لنفس الطفل عندما يتقدم في العمر ويتكيف على أداء هذه المهارة .

فالمهارة البسيطة والمركبة مرتبطة ببعضها البعض فالمهارة المركبة تتكون من مهارات بسيطة ، ومجموعة المهارات البسيطة معاً تكون مهارة مركبة وهكذا.

ويجب ان يوضع في الإعتبار أن تعلم المهارت الرياضية يضع نظره الطفل للمهارة فى المقام الأول ، وليس نظرة المعلم إلى المهارة من حيث كونها مهارة بسيطة أو مركبة ، فالمهم هنا هو نظرة الطفل وفكره ورغبته فى أداء المهارة يكون هو الفيصل فى تحديد صعوبة أداء المهارة من عدمه.

كما قسم العلماء والمتخصصون أيضاً أنواع المهارات طبقاً للمواقف التنافسية إلى ما يلى:-

= مجالات تنافسية مفتوحة .

= مجالات تنافسية مغلقة .

*** المجالات المفتوحة والمغلقة .**

أولاً المجالات المفتوحة :

وهى المهارات التى تؤدى فى مجالات مفتوحة مثل الجرى فى سباقات الطريق والضاحية أو فى مباريات كرة القدم والسلة والطائرة واليد الذى يعتبر مجالاً مفتوحاً أمام الطفل لا يستطيع أن يعزل نفسه عمن حوله من زملائه المشتركين ، فهو يراهم ويتأثر بهم حيث يكون أدائه متأثراً بأداء الأخرين ،

ويحاول أن يخطط للفوز من خلال هذا المجال المفتوح وأداء المهارة فى هذا المجال يختلف عن الأداء فى المجالات المغلقة.

ثانياً المجالات المغلقة :

وهى المهارات الرياضية التى تؤدى فى مجالات مغلقة تكون فيها البيئة المحيطة لأداء المهارة محددة وثابتة ، والطفل يستطيع فيها تجاهل من حوله ويركز على ذاته ومجهوده فى الأداء ، وأفضل أمثلة على ذلك الرياضات الفردية مثل السباحة – العاب القوى (مسابقات الرمى ، والوثب فهى مسابقات محددة بمكان ثابت ولاعب بمفرده يتنافس مع نفسه معزولاً عن الأخرين ولا يتأثر بهم) وهذا ما يطلق عليه بالمهارات الرياضية التى تتم في المجالات المغلقة.

وتصنيف المهارات من حيث المجالات المفتوحة أو المغلقة يعتبر عاملاً مهماً أثناء تعليم الأطفال أو الأفراد البالغين لهذه المهارات.

١/٢/٣ التعلم المهاري عن طريق البرنامج الحركي :

التعلم المهارى عملية غير مرئية ، ولكن يمكن رؤية نتائجها متمثلة فى تحسن الأداء ، فالتعلم عملية تتم داخل الجسم والعقل ، ويشترك فيه الجهاز العصبي والمخ والذاكرة ، فالمتعلم عندما يؤدى مهارة تقوم الذاكرة باسترجاع الخبرات السابقة للحركات البدنية السابق تعلمها مرة أخرى عند الحاجة إليها ، وباستمرار عملية التعليم والتدريب يزداد التذكر الحركى بوضوح وجلاء فى أداء الحركات الرياضية بإتقان ، والتذكر العقلى للحركات يمكن أن نطلق عليه البرنامج الحركى ، وهو البرنامج الذى يبدأ تكوينه فى المراحل الأولى للتعلم المهارى ، وذلك عن طريق التقدم به وتطويره عن طريق التركيز على

الجزيئات الصغيرة من التمرينات من المهارة ، فالبرنامج الحركى هو عبارة عن وحدة متكاملة من جزيئات التعلم تؤدى فى النهاية إلى الوصول إلى أفضل توافق وتناسق وسهولة فى الأداء .

٣/٣ مراحل التعلم:

هناك ثلاث مراحل للتعلم وهى :-

المرحلة الأولية للتعلم:

مرحلة التفكير والإعداد لما يمكن أدائه ، حيث يجب أن يعرف الأطفال بوضوح الشئ الذى يحاولون تعلمه فكثير من المعلمين الذين ليس لديهم خبرة كافية بالتعلم يبدأون عملية التعلم من خلال شرح وعرض المهارة المطلوب تعلمها قبل أن يوضحوا للأطفال المطلوب منهم تحقيقه ، وهم بذلك يرتكبون خطأ كبيراً ، فهم يتوقعون بأن الأطفال على معرفة بذلك ، وخلال هذه المرحلة قد يكون التقدم بطيئاً ، وذلك يتوقف على الطفل وطبيعة المهارة التى يؤديها.

وهذه المرحلة تعتمد على خبرة وتوافق الطفل ، وكذلك على درجة صعوبة المهارة بالنسبة له فقد يحدث أن يتعلم الطفل ذو الخبرة مجموعة من المهارات تعتبر من المهارات البسيطة فى الوقت الذى يستغرق تعلم هذه المهارات وقتاً أطول بالنسبة لطفل مبتدئ ، وتصبح هذه المهارة بالنسبة له مهارة مركبة بالرغم أنها مهارة بسيطة بالنسبة للطفل الأول ذو الخبرة.

ومهما كان الموقف فإن عملية التعلم تأخذ وقتاً أقل إذا قام المعلم بشرح أوجه الشبه بين المهارة الجديدة والمهارة التي سبق تعلمها ، ويتم اكتمال المرحلة الأولية عندما يتمكن الطفل من أداء المهارة بشكل بدائى يحتوى على الكثير من الأخطاء.

المرحلة الوسطى للتعلم:

هذه المرحلة من التعلم تتطلب تجربة العديد من طرق الأداء ، وهنا يعتمد تعلم المهارات وأدائها على أساس مقدار المعرفة بالشئ المراد تعليمه والقدرة على أدائه ، وأن الطفل سوف يحتاج إلى وقت طويل لتعلم المهارات الحركية نظراً لصعوبة أداء حركاتها بتوافق تام ، ومن المهم فى هذه المرحلة توجيه الطفل لأداء المهارة اعتماداً على خبراته السابقة .

وفى هذه المرحلة يبدأ الطفل عن طريق التدريب بانتظام على أداء المهارة من خلال البرنامج الحركى الذى تلقاه خلال المرحلة الأولية إلى التحسن في الأداء والتدريب على المهارات ، وهنا لا يكفى تعلم الطفل للمهارات فقط ، بل أن الطفل فى هذه المرحلة من التعلم فى حاجة دائمة إلى التشجيع من قبل المعلم والزملاء وفى حاجة دائمة إلى معرفة أخطاءه وكيفية تصحيحها.

ومن الممكن أن تتم عملية تعليم المهارة البسيطة في يوم واحد ، ولكن قد يستغرق تعلم المهارة المركبة سنوات حتى يصل الفرد إلى مستوى متقدم فيها.

وفي المرحلة الوسطى للتعلم من الممكن أن يستغرق تعلم الفرد للمهارة وأدائها بدقة وقتاً وزمناً طويلاً حتى يصل إلى المرحلة المتقدمة ، ويصل الأداء فى نهاية هذه المرحلة إلى مستوى جيد من الدقة والتناسق ، ويصبح الأداء سهلاً خالياً من التعقيد تمهيداً للدخول فى المرحلة المتقدمة للتعلم.

المرحلة المتقدمة للتعلم:

وهى مرحلة اكتساب المهارة بإتقان ، بانتهاء المرحلتين السابقتين تصبح المهارة أكثر دقة واتقان وآليه ، ويمكن للأطفال أن يشاركوا فى المنافسات التى يرغبون فيها ، ويستطيعون الأداء للمهارة بأكثر من طريقة مع الإقتصاد فى الجهد ويظهر لدى الطفل الشكل الجيد للأداء المهارى .

فى هذه المرحلة يكون لدى الطفل أو الفرد الثقة في النفس والإدراك والفهم الكامل للمهارة ، ويصبح قادراً على الأداء بدقة وسلاسة وسهولة للمهارة، ويستطيع تقويم أدائة بشكل فعال وموضوعى .

ويحتاج الطفل إلى التشجيع على مداومة التدريب لصقل هذه المهارة لأن فى هذه المرحلة يكون التقدم بطيئاً عن المراحل السابقة للتعليم ويحتاج الطفل أو الفرد فى هذه المرحلة إلى تنمية القدرات الحركية التى تساعد على الإرتقاء بالمهارة إلى أقصى مستوى ممكن مثل الاهتمام بتطوير السرعة والقدرة على التحمل والرشاقة والمرونة .

وعموماً فجميع مراحل التعلم الثلاثة السابقة هامة جداً ولا يمكن الفصل بينها أثناء تعلم المهارات الرياضية.

ومن خلال ما سبق يمكن أن نوجز تعلم المهارات الرياضية فيما يلى :-

* التعلم المهارى يمكن تقيمه من خلال ملاحظة التغيرات التى تحدث فى الأداء المهارى ، وذلك نظراً لأن العملية التعليمية لايمكن رؤيتها ، ولكن من الممكن رؤية نتائجها .
* التعلم المهارى عبارة عن عملية مستمرة تتكون من ثلاث مراحل هى:- المرحلة الأولية - المرحلة الوسطى - المرحلة المتقدمة .

• لتعلم أى مهارة جديدة لابد أن يستعين المعلم بمزيج من الحركات السابق تعلمها مع الحركات الجديدة.

• في المرحلة الأولى للتعلم يكون الاهتمام بكيفية أداء المهارة الجديدة بشكل عام، وبهذا يبدأ البرنامج الحركى والذى يأخذ فى النمو والتطور بعد ذلك فى المراحل التالية.

• وفى المرحلة الوسطى للتعلم يكون الاهتمام منصباً على الأداء بشكل أفضل والإهتمام بالتغذية الرجعية التى تساهم وتساعد بشكل فعال فى تطور البرنامج الحركى.

• خلال المرحلة الوسطى للتعلم تحدث عملية تنمية وتطور الإحساس بالأداء السليم والجيد للمهارة.

• فى المرحلة المتقدمة للمهارة يكون التركيز فيها على تهيئة كافة الظروف المناسبة للتدريب على المهارة وتشجيع الأفراد على الاستمرار فى التعلم.

• المرحلة المتقدمة للتعلم لا تعنى أن التعلم المهارى قد انتهى ، ولكنها تعنى أن الطفل أو اللاعب قد اقترب من الأداء المهارى بشكل جيد وأن العملية التعليمية يجب أن تستمر للوصول إلى الأداء الأفضل.

* دور المعلم فى المرحلة الأولية للتعلم :

يساعد المعلم الطفل على تعلم المهارة الجديدة وفقاً لما يلى :-

- شرح المهارة المراد تعلمها باختصار ووضوح .
- شرح وأداء النموذج الصحيح للمهارة .
- استخدام الطريقة المناسبة للتعلم والتى نتيح الفرصة للطفل أن يؤدى المهارة بالشكل المناسب الذى يمكنه من التدريب عليه.

١/٣/٣ تعلم المهارات البسيطة :

يمكن تعريف المهارة البسيطة بأنها : " **المهارة التى يستطيع الفرد تعلمها بسهولة ويسر ويستطيع ادائها بقليل من التدريب**".

والمهارة البسيطة يتم تعلمها بالمشاهدة والملاحظة لنماذج من هذه المهارات يؤديها أفراد أو لاعبون يتقدمون فى المستوى إما بصورة مباشرة أو عن طريق أجهزة الإعلام مثل التليفزيون أو الفديو أو الصور والشرح عموماً فالمشاهدة تمثل ٨٠٪ من العملية التعليمية.

وهناك طريقتان أسياسيتان فى تعلم المهارات البسيطة وهما:-

- ⇦ طريقة التقليد والمحاكاة .
- ⇦ طريقة أداء النماذج / الشرح / والتطبيق / والتصحيح .

* طريقة التقليد او المحاكاة :

تعتبر هذه الطريقة من أفضل طرق التعلم للأطفال ، وخاصة فى مراحل رياض الأطفال والمرحلة الإبتدائية ، وهى تطلب من الطفل دقة الملاحظة والقدرة على التركيز فيما يمكن أن يقوم بمحاكاته أو تقليده.

وعلى المعلم دائماً أن يلفت نظر الطفل إلى أجزاء المهارة مثل (خد بالك من الحركة دى ، جرب وحاول تؤديها مثلها) وهكذا.

فإذا استطاع الطفل تقليد الحركة بشكل سليم ، فيجب على المعلم أن يذكر ذلك له عن طريق اللفظ (عظيم – ممتاز – هذه هى فعلاً الحركة المطلوبة – خذ بالك من هذه الحركة وحاول التدريب عليها).

وفى حالة حدوث أخطاء أثناء الأداء ، فيجب أن يحددها المعلم بطريقة واضحة ودقيقة للطفل والفرد المؤدى للمهارة.

*** طريقة أداء النماذج / الشرح / والتطبيق / والتصحيح :**

تنحصر طريقة أداء النماذج / الشرح / التطبيق / التصحيح في الخطوات الأربع التالية:-

- قم بأداء النماذج مع الشرح باختصار .
- اعطى وقتاً كافياً للتدريب على المهارة مع ملاحظة ومراقبة الحركات الصحيحة وتصحيح الأخطاء الشائعة .
- يمكنك تزويد الطفل بالمعلومات أثناء الأداء - قم بإيقاف الأداء وركز على تصحيح الأوضاع والأخطاء إذا لزم الأمر.
- اعطى مزيداً من التدريب وأهتم بتصحيح الأخطاء بشكل أكثر.

٣/٣/٣ تعليم الحركات المركبة (الصعبة):

يمكن تعريف المهارة المركبة بأنها : " **المهارة التى لا يستطيع الفرد تعلمها بسهولة ، ويحتاج إلى وسائل وطرق أخرى للتعلم تختلف عن الطرق التى تستخدم فى تعلم المهارات البسيطة**".

والطرق والوسائل التى تستخدم في تعلم المهارات المركبة تعتمد بشكل أساسى على تبسيط أجزاء هذه المهارة بما يضمن للطفل سهولة عملية التعلم والإستيعاب ويتبع المعلم مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ، من البسيط إلى المركب ، من العام إلى الخاص.

طريقة تشكيل المهارة المركبة [الطريقة الكلية في التعلم]:

وتستخدم طريقة تشكيل المهارة المركبة في التعلم للمهارات التي تحتوى على العديد من الحركات المتنوعة التي تختلف عن بعضها البعض ، وهذه الطريقة تشبه إلى حد بعيد الفنان الذى يبدأ مع كتلة من الصلصال لا شكل لها ويبدأ في تشكيلها للوصول بها إلى شكل محدد لإنسان أو حيوان أو جماد او ماشابه ذلك من تماثيل الصلصال ، فهو في أول الأمر يبدأ في تشكيل كتلة الصلصال بشكل تدريجي بأخذ شكلاً بدائياً ثم يتدرج في العمل والتشكيل حتى يصل للشكل الذى يتمناه ويتصوره ، وهذا مايحدث أيضاً عند تعلم المهارة الحركية بطريقة التشكيل.

ويمكن شرح طريقة التشكيل وفقاً لما يلى :-

= يقوم المعلم بأداء نموذج للمهارة مع شرح مختصر لها.

= يعرض المعلم صورة مبسطة ، وغير متكاملة للمهارة ككل بحيث يوضح أهم الحركات الأساسية والتى يستطيع الأطفال أدائها .

= يعطي المعلم للأطفال فرصة لتكرار هذه الحركات البسيطة التي تحتوى عليها داخل المهارة .

= يبدأ المعلم بإصدار تعليماته بتغيير المهام التي كلف بها الأطفال للتدريب على بعض الحركات التي قام الأطفال بأدائها والانتقال إلى حركات أخرى حتى يتمكن الأطفال من تشكيل المهارة ككل وأداء نموذج مناسب لها في شكلها النهائى ، وذلك من خلال التدريب المستمر على أداء هذه الحركات.

= يلعب المعلم دوراً هاماً في تحفيز وتشجيع الأطفال الذين يجدون صعوبة في الأداء ، وذلك بتغيير طرق أداء المهارة بأساليب تعليمية أكثر سهولة على الأطفال المتعثرين في الأداء.

طريقة ربط المهارة المركبة [الطريقة الجزئية]:

وهى عبارة عن تقسيم المهارة المركبة إلى أجزاء بسيطة يسهل تعلمها كل على حده ، فالمهارة المركبة تحتوى على أجزاء بسيطة من الحركات مرتبطة ببعضها البعض بما يشكل فى النهاية المهارة بشكلها المركب ، وتبدأ العملية التعليمية للمهارة المركبة باستخدام طريقة الربط بتفكيك أجزاء المهارة إلى أجزاء بسيطة ، ويتم تعلم كل جزء من هذه الأجزاء على حده على أن يتم ربطه بالجزء الأخر وهكذا.

يجب أن يتم الربط بشكل فعال عقب الأنتهاء من تعلم هذه الاجزاء ، ويتم أداء المهارة بصورة كاملة ، ويظهر ذلك بشكل واضح فى المرحلة الوسطى للتعلم فيتم التعلم والتدريب لاتقان أجزاء المهارة ، ثم تؤدى المهارة بعد ذلك كل يربط أجزاءها ببعضها البعض.

مثال لطريقة ربط المهارة المركبة :

*** تعليم مهارة الوثب الطويل :**

تحتوى عملية الوثب الطويل على النواحى الفنية الأتية:-

⇔ **الإقتراب :** يتم جرى مسافة الإقتراب وتقدر بحوالى ١٢-١٥ خطوة جرى للطفل.

⇔ **الإرتقاء :** يقوم الطفل بدفع لوحة الإرتقاء بقدم واحدة (قدم الإرتقاء).

⇔ **الطيران :** يأتى بعد عملية الإرتقاء ويؤدى الطفل عملية الطيران عن طريق القرفصاء أو التعلق أو المشى فى الهواء .

⇔ **الهبوط:** يتم هبوط الطفل بالقدمين للامام داخل الحفرة الرملية.

يمكن تعلم هذه المهارة بالترتيب وفقاً لمراحلها الفنية من ١ حتى ٤ ، وذلك بطريقة الربط أو من نهاية حلقاتها من ٤ إلى ١ ويمكن لطريقة الربط أن تبدأ بتعلم بعض الأجزاء الرئيسية في المهارة مثل البدء مثلاً بتعليم الارتقاء أولاً فنبدا ٢، ٣، ٤، ١ على اعتبار أن الارتقاء يمثل أهم مرحلة من مراحل مهارة الوثب الطويل.

* تعليم المهارة بطريقة التشكيل والربط [الطريقة الكلية الجزئية]:

يمكن استخدام الطريقتان معاً فى التعلم للمهارات المركبة ، وذلك عن طريق تبسيط أجزاء المهارة المركبة ثم أدائها ككل فهنا نستخدم طريقة الربط ثم التشكيل بعد ذلك وهكذا حتى يتم اتقان المهارة .

والمعلم عليه أن يختار أى من الطرق انسب له وللطفل المراد تعليمه وفقاً لقدراته وميوله وتقبله لطرق التعلم فيمكن أن يستخدم طريقة الكلية (التشكيل) ، ويمكنه استخدام الطريقة الجزئية (الربط) أو يستخدم الطريقتين معاً (التشكيل والربط) ، الكلية و الجزئية.

* التخطيط لتعلم وحدة المهارات الرياضية :

يجب أن تراعى الخطوات التالية عند تعلم وحدة المهارات الرياضية .

= لابد أن تخطط كمعلم لوحدة الشرح وأداء النماذج .

= ضع الخطط المناسبة لكيفية أداء الأطفال للمهارة ، وكيف يمكنهم التدريب عليها .

= قم باعطاء التغذية الرجعية المناسبة للأطفال أثناء التدريب على المهارة .

= لابد أن تستخدم كمعلم مهارات الاتصال الفعالة لتوصيل المعلومات للأطفال بدقة ووضوح وبشكل مباشر وغير مباشر.

** أولاً التخطيط لعملية شرح وأداء النماذج للمهارة :

لابد للمعلم أن يحدد نوعية المهارة هل هى مهارة بسيطة أم هى مهارة مركبة ، وذلك بالنسبة للأطفال المتعلمين ، وكذلك عليه أن يختار انسب الطرق لتعلم هذه المهارة كما أنه عليه أن يقوم بشرح المهارة بلغة سهلة وبسيطة وخالية من التعقيد وواضحة ومختصرة كما على المعلم أن يستعين بالوسائل المعينة فى عملية التعلم ، وذلك عن طريق استخدام الصور والشرائح والأفلام أو شرائط الفيديو على أن تكون هذه الوسائل ملائمة لميول ورغبات الأطفال وعلى المعلم أن يختار أفضل وسيلة تحقق أفضل فائدة للأطفال .

كما أن أداء النماذج للمهارة يمثل جانباً كبيراً من الأهمية لأنها تساعد الأطفال على الأداء عن طريق التقليد والمحاكاة .

كما أن الشرح وأداء النموذج معاً يؤديان إلى سهولة وسرعة الفهم : ويمكن أداء النماذج عن طريق أحد الأطفال المتميزين ، فذلك يعطى تصوراً جيداً للأطفال بتقليده ومحاولة الوصول لمستواه لأن هذا الطفل المؤدى للنموذج من بينهم .

وإذا قام المعلم بأداء النموذج بنفسه ، فيجب أن يكون على قدراً عالياً من المهارة فى الأداء وبطريقة سليمة ، فأداء المعلم للنموذج السليم للمهارة يؤدى إلى احترام الأطفال له والثقة فى قدراته ، أما المعلم الذى يؤدى النموذج بشكل ضعيف وغير سليم ، فإنه لا يقدم المهارة بشكل سليم مما يؤدى إلى عدم الثقة فى المعلم .

كما على المعلم أن يختار التشكيلات المناسبة للأطفال أثناء عملية التعلم إذا كان لديه عدداً كبيراً من الأطفال يجب أن يكونوا قادرين على سماع شرح المعلم ورؤيته بوضوح أثناء أدائه للنماذج.

كما يجب على المعلم أن يحدد الزوايا المناسبة أثناء أدائه للمهارة للأطفال حتى يستطيع الطفل أن يشاهد المهارة من زوايا متعددة من الأمام ثم من الخلف ثم الجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر حتى يتصور الطفل شكل المهارة بوضوح ، ويتمكن من الأداء بعد ذلك بسهولة ويسر ، كما يجب أن يراعى المعلم أن يؤدى نماذج المهارة للأطفال الذين قد يستعملون اليد اليمنى أو اليسرى.

وفى الحالات التى يصعب فيها ايجاد الشخص المناسب لأداء النماذج للمهارة ، فيمكن فى هذه الحالة الإستعانة بالأفلام أو الشرائح أو الفيديو لعرض النماذج الخاصة بالمهارة على الأطفال ويستحسن استخدام العرض البطئ للحركات السريعة لمهارات حتى يمكن للأطفال فهمها واستيعابها ويجب بعد أداء الحركات ببطء أن تؤدى الحركات بالسرعات العادية حتى يدرك الأطفال المهارة في شكلها الطبيعى .

ويلعب الصوت أو الحركات الإيقاعية دوراً هاماً فى التعلم المهارى ، فيمكن للمعلم استخدام صوته مع التغيير في طبقاته بما يتلائم مع توقيت ودقة الأداء.

كما أن ضبط الايقاع عن طريق التصفيق باليدين أو بالطبلة أو الموسيقى تكون ذات فائدة كبيرة فى تعلم واتقان المهارات ، ويجب أن يوضع

فى الإعتبار الزمن المستغرق فى عملية الشرح اللفظى للمهارة ، فيجب ألا تزيد مدة الشرح اللفظى للمهارة عن أربع دقائق.

* خصائص التدريب على المهارات :-

- تبدأ عملية التدريب على المهارة عقب أداء النموذج الخاص بها مباشرة.
- يكون التدريب عن طريق استخدام بعض التشكيلات المناسبة ، والتى تتيح لأطفال حرية التدريب ، وتوفر لهم عامل الأمن والسلامة وبمجرد إحساس الطفل بأن الظروف التى يؤدى فيها المهارة مناسبة ومريحة بالنسبه له ويؤدى ذلك إلى زوال عامل الخوف ويصبح الأداء أكثر فاعلية وبعيداً عن الأخطاء.
- يجب ملاحظة ألا يكون الأطفال مجهدون أو متعبون قبل بداية التدريب على المهارة.
- لابد من التوقف عن عملية التدريب على المهارة بمجرد وصول الطفل إلى مرحلة من التعب يمكن أن تؤثر على أدائه.
- التدريب على المهارة يجب ألا يتعدى أكثر من عشرين دقيقة خلال الوحدة التدريبية.

٤/٣ التغذية الرجعية فى عملية التعلم:

هى عبارة عن معلومات يلقنها المدرس لتساعد على التعلم ، فمهما استخدم المعلم من طرق مختلفة لتعلم المهارات والتدريب على أدائها فهذا ليس كافياً ان يصل الطفل أو الفرد إلى مستوى عال من المهارة ، وعلى المعلم أن يستخدم التغذية الرجعية بأنواعها .

ويمكن تعريف التغذية الرجعية بأنها هى : **"مجموعة من المعلومات تعطى للفرد فى الوقت المناسب تؤدى إلى تحسين وتطوير الأداء".**

ويمكن تقسيم التغذية الرجعية إلى قسمين ؟

- تغذية رجعية داخلية .
- تغذية رجعية خارجية .

= التغذية الرجعية الداخلية :

وهى تعتمد على حواس الطفل أو الفرد مثل النظر والسمع واللمس ، فاحساس الطفل بالحركة عن طريق المشاهدة يعتبر وسيلة هامة وفعالة لتلقى المعلومات عن المهارات ، مما يتيح للطفل أدائها بالشكل المناسب.

والتغذية الرجعية الداخلية عبارة عن معلومات تأتى عن طريق الجهاز العصبى الذى يسيطر على جميع وظائف الجسم والذي يربط بينها ، والجهاز العصبى عبارة عن مجموعة من المراكز العصبية المترابطة والتى تعطى وتصدر الأوامر الحركية للعضلات ، ويعتمد الجهاز العصبى على الخلايا العصبية والتى هى العنصر الأساسى فى تكوين الجهاز العصبى والتى تقوم بتوصيل المعلومات إلى جميع أجزاء الجسم والاستجابة لهذه المعلومات فالاشارات العصبية ترسل إلى العضلات من المخ والعكس بما يؤدى إلى العمل العضلى من انقباض وانبساط ، وكذلك تتم بنفس الصورة أيضاً حركات المفاصل والأطراف.

وتنقسم التغذية الرجعية الداخلية إلى قسمين هما :-

⇦ التغذية الرجعية التصورية :

وهى تعتمد أساساً على حاسة التصور والتخيل للأداء الحركى والمهارة، وهذه الحاسة وجد أنها ضعيفة فى الأطفال وتحتاج دائماً إلى تطوير وتنمية حتى يتمكنوا من أدائهم للمهارات بشكل جيد ,وتتمثل أهمية التغذية الرجعية التصورية

فى المرحلة الوسطى من التعلم حيث أنها تمد الطفل بالشعور المتناسق للإيقاع الحركي للمهارة.

⇦ التغذية الرجعية البصرية :

وهى تعتمد على حاسة النظر بشكل أساسى ، وتلعب الملاحظة بالنظر هنا الدور الأساسى فى تعلم المهارات الحركية .

التغذية الرجعية والتصورية مرتبطان ببعضهما البعض ويساهمان بشكل فعال فى الأداء المهارى.

ويحتاج الأطفال بشكل كبير إلى التغذية الرجعية الداخلية اثناء أدائهم للمهارات بشكل تنافسى والإحساس الشخصى للطفل بأدائه المهارى وادراكه واحساسه بالنتائج التى توصل إليها وحققها من خلال أدائه للمهارة يعتبر خير عون ومرشد له فى أداء المهارة بشكل سليم .

ويلعب المعلم دوراً هاماً فى شرح أهمية وكيفية استخدام الأطفال التغذية الرجعية الداخلية فى تعلم المهارات الحركية فيمكن للمعلم أن يسأل الطفل باستمرار " كيف تشعر اثناء أدائك للحركة " هل يمكنك ان تتذكر هذا الشعور او الإحساس ؟ – هل هذا الإحساس صحيحاً ؟ – هل يمكنك تكرار هذه الحركة؟ كيف تشعر بها ؟ هل هو نفس الشعور ؟ فعلاً هذا ما يجب ان تشعر به فى المنافسة.

وما إلى ذلك من الأسئلة التى تصف شعور وأحاسيس الأطفال أثناء أدائهم للمهارة ودائماً يحتاج الأطفال لأن يعرفوا الأسباب التى أدت إلى تحقيقهم الأهداف الحركية ، وبهذه الطريقة يمكن للأطفال تصحيح أخطائهم ومعرفة أسبابها.

⇦ التغذية الرجعية الخارجية:

وهى تعتمد على المعلومات التى يحصل عليها الطفل من خارج الطفل ذاته ، وتشمل المعلم – المدرب – الزملاء – المرايا العاكسة داخل الصالات .

وتؤدى التغذية الرجعية الداخلية إلى الإسراع فى عملية التعلم ، وعندما تضاف التغذية الرجعية للطفل إلى التغذية الرجعية الداخلية يؤدى ذلك إلى تعلم المهارة بشكل سريع مما يحقق أفضل النتائج.

التغذية الرجعية الخارجية هى مجموعة المعلومات التى تأتى للطفل من الخارج تسهل له عملية الفهم والأداء السليم للمهارة ، كما أنها تساعد على تنمية البرنامج الحركى وتنمى التذكر الحركى ، والذى تعتبر أساساً للتعلم المهارى والحركى .

المعلم ذو الخبرة هو الذى يستطيع استخدام التغذية الرجعية الخارجية من مصادر متنوعة ومختلفة لكى يمد الطفل بالمعلومات الدقيقة والنافعة التى تساهم فى الإسراع في عملية التعلم .

والمصدر الرئيسى للتغذية الرجعية الخارجية هو التغذية الرجعية اللفظية من المعلم والحرص باستمرار على تطوير وتنمية التغذية الرجعية اللفظية تعتبر أساساً للعملية التعليمية الناجحة ، وهى هامة جداً لتحفيز الطفل ، وهى تؤثر بشكل إيجابى فى زيادة المعلومات الخاصة بالطفل.

** خصائص التغذية الرجعية اللفظية :

- يجب ان تكون خاصة وليست عامة .
- يجب أن تكون عاجلة وليست آجلة.
- يجب الا تترك أى سوء فهم ويجب التاكد من وضوحيتها.
- يجب ان تطبق على أساس أنها سلوك قابل للتغيير .
- يجب ان تصحح خطئاً واحداً في المرة الواحدة .

٥/٣ محتويات منهاج التربية الرياضية :

الألعاب GAMES :

وتضم كل الأنشطة الرياضية التى تمارس بالكرة ، وهى تنقسم إلى :-

- ألعاب الكرة :

مثل كرة القدم والسلة والطائرة واليد والكرة الخماسية .

- ألعاب الكرة والمضرب :

مثل التنس – تنس الطاولة – الهوكى – تنس المضرب الخشبى – الإسكواش – الجولف – الريشة الطائرة.

مسابقات الميدان والمضمار TRACK AND FIELD EVENTS

وتنقسم إلى المسابقات التى تمارس فى الميدان والمضمار ، وتنقسم إلى ما يلى :-

- مسابقات الميدان ، وتحتوي على :-

- **مسابقات الرمي** :- رمى الرمح – دفع الجلة – قذف القرص .
- **مسابقات الوثب والقفز** :- الوثب الطويل – الوثب الثلاثى – الوثب العالى – القفز بالزانة.

- مسابقات المضمار ، وتشتمل على :-

- مسابقات العدو وجرى المسافات المتوسطة وجرى المسافات الطويلة ومسافات الحواجز والموانع.

- **مسافات العدو** : ١٠٠ متر ، ٢٠٠ متر ، ٤٠٠ متر ، ٤×١٠٠ ، ٤×٤٠٠ .
- **المسافات المتوسطة** : ٨٠٠ متر ، ١٥٠٠ متر .
- **المسافات الطويلة** : ٥٠٠٠ متر ، ١٠٠٠٠ متر .
- **مسابقات الحواجز والموانع** : ١٠٠ متر حواجز إناث ، ١١٠ متر حواجز رجال ، ٤٠٠ متر حواجز رجال وسيدات ، ٣٠٠٠ متر حواجز رجال .
- **مسابقات الطريق** : وتشمل على مسابقات المشى ٢٠كم مشي ، ٥٠ كم مشى، والمارثون ٤٢,١٩٥كم ، والنصف مارثون .

** المسابقات الحركية :

=العشارى للرجال ويتكون من عشر مسابقات على يومين ، وهم على الترتيب:-

* **اليوم الأول** :- ١٠٠ متر عدو - وثب طويل - دفع الجلة - الوثب العالى - ٤٠٠ متر عدو.
* **اليوم الثانى** :- ١١٠ متر حواجز - قذف القرص - القفز بالزانه - رمى الرمح - ١٥٠٠ متر جرى .

= السباعى للسيدات ويتكون من سبع مسابقات على يومين ، وهى على الترتيب:-

* **اليوم الأول** :- ١٠٠ متر حواجز - دفع الجلة - الوثب العالي - ٢٠٠ متر عدو .

* **اليوم الثاني** :- وثب طويل - رمى الرمح - ٨٠٠ متر جرى .

وجميع هذه الأنشطة تمارس فى الميدان والمضمار ، كما فى ذلك مسابقات الطريق التى تبدأ أو تنتهى مسابقاتها بالمضمار ، وجميع هذه المسابقات تقاس بالزمن او المسافة.

المنازلات :

وهى رياضة تعتمد على تحدى الفرد لقدراته ، ويمكن تصنيفها إلى مجموعتين :-

* **منازلات فى مساحات محدودة** : وتضم الملاكمة والمصارعة والجودو والكاراتية والتايكندو والمبارزة ورفع الاثقال.
* **منازلات في الطريق** : وتشمل على الدراجات والفروسية والسيارات .

الرياضات المسافية :

وتضم جميع الأنشطة المائية مثل السباحة والغطس والتجديف والإنزلاق على الماء واليخوت والإستعراضات المائية وكرة الماء.

الأنشطة الإيقاعية :

وهى عبارة عن أنشطة حركية تؤدى بمصاحبة الموسيقى مثل التمرينات والرقص والعروض الرياضية وبعض حركات الجمباز ، وخاصة الحركات الأرضية والحركات على عارضة التوازن ، وكذلك التمرينات الإيقاعية - والبالية والرقص الشعبى بأشكاله والإيقاع الحركى والرقص التعبيرى.

الجمباز :

ويشتمل على جميع الحركات التى تؤدى على الأجهزة مثل العقلة والمتوازى وحصان الحلقة وعارضة التوازن ، بالإضافة إلى الحركات الأرضية ويتنوع الجمباز إلى جمباز المسابقات وجمباز الموانع.

الأنشطة الخلوية :

وتشتمل على مختلف الأنشطة الحركية التى تتم فى الخلاء مثل معسكرات الجوالة والمعسكرات الترفيهية وصيد الأسماك والتزحلق على الجليد وتسلق الجبال.

الأنشطة الرياضية المعدلة :

وهى الأنشطة الرياضية الخاصة بالفئات الخاصة مثل الصم والبكم والمكفوفين والمعاقين حركياً والمتخلفين ذهنياً ، وتضم أنشطة فردية وجماعية منها أنشطة ترويحية وأنشطة بنائية وأنشطة علاجية وأنشطة على مستوى البطولة فى مجالات عديدة من الأنشطة مثل :رفع الاثقال – مسابقات الميدان والمضمار – السباحة .

٥/٣ مفهوم المهارة الحركية :

إن مصطلح المهارة الحركية يمكن أن يستخدم فى المجال الرياضى بطرق مختلفة مثل (المشى – الجرى – الحجل – الوثب – الشد – اللقف) وغيرها من الأعمال التى تؤدى فى صورتها الأولية .

وهذه المهارات يطلق عليها المهارات الحركية الأساسية ولكن تدريب هذه المهارات الحركية الأساسية وإعدادها لأداء نوع معين من التخصص فى

المجال الرياضى مثل سباق المشى أو الوثب الطويل كفيل بأن ينقلها إلى نوع أخر من المهارة يدخل فى نطاق المهارات الحركية الرياضية مثل مهارة تصويب الكرة نحو المرمى ومهارة حركات القدمين فى كرة اليد ومهارة التمرير فى كرة السلة وفى مثل هذا النوع من المهارات يلعب فن الأداء دوراً هاماً .

⇦ الاعتبارات الأساسية فى الأداء المهارى :-

- الاعتبار الأول : يختص بعمليات التعلم وما يتعلق بها .
- **الاعتبار الثانى : يتضمن العوامل المرتبطة بالموقف والممارسة وحالة التدريب والأداء.**
- الاعتبار الثالث : يتعلق بالفرد نفسه .

الخصائص المميزة للمهارة فى الأداء الحركى :-

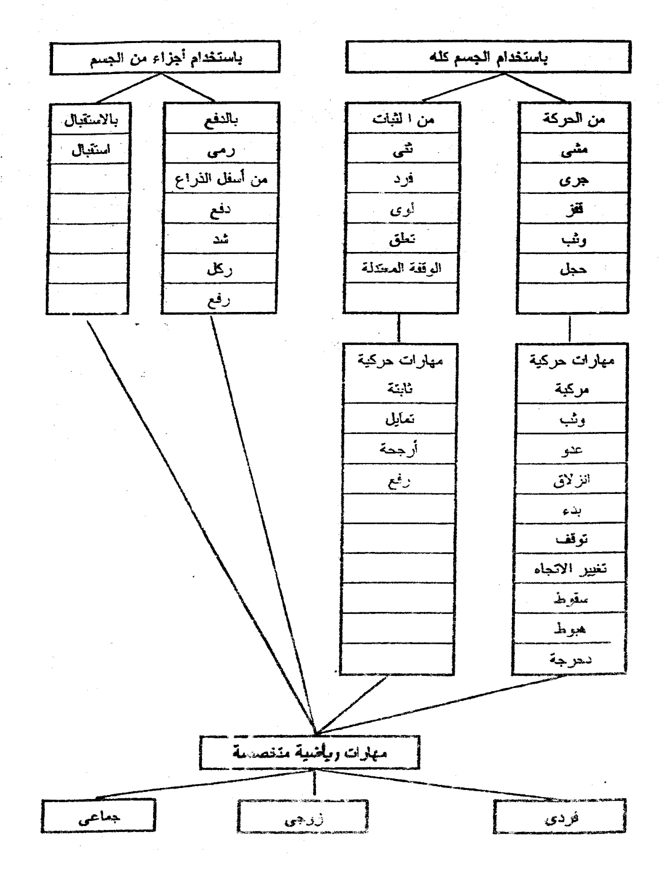
- التوافق والتنافس بين الحركات .
- السهولة فى الأداء .
- الاقتصاد فى بذل الجهد .
- التحكم والدقة فى الأداء .
- السرعة فى إنجاز المطلوب .
- التوقيت الصحيح طبقاً لحركات المنافسين والزملاء .
- استراتيجية الأداء التى تناسب الموقف .

٦/٣ تصنيف المجال الحركى :

المجال الحركى هو عبارة عن : : " عوامل الأداء الجسمانى التى تشكل العمل للحركة ككل ، ممثلة فى اللياقة البدنية التى تؤدى من خلال ممارسة مهارات أساسية مثل (الجرى ، الوثب ، الرمى ، التسلق) " .

لقد ظهرت محاولات كثيرة من جانب بعض التربويين لإيجاد فئات أو مستويات لتصنيف المجال الحركى ، فعلى الرغم مما أشار إليه كل من باروء وماك جى Barrow and Mc Gee فى سنة ١٩٧١م : من أنه ما زال المجال الحركى فى المرحلة التشكيلية لعلم التصنيف ، إلا أنهما قد رأيا إمكانية تصنيفه بشكل تقليدى كما يلى :-

- عوامل بنائية مثل (السن ، الطول ، الوزن ، نمط الجسم) .
- عوامل نفسية واجتماعية .



شكل (٧) : تصنيف اناريتو Annarino للمهارات الحركية

قام كتاب Knap بتصنيف المهارات الحركية إلى قسمين أساسيين :-

- مهارات تستخدم فيها مجموعات العضلات الكبيرة : الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها .
- مهارات تستخدم فيها مجموعات العضلات الدقيقة : الرسم ، الكتابة على الآلة الكاتبة ، استخدام الآلات الصناعية الدقيقة (الالكترونيات) .

يمكن تصنيف مراحل نمو المهارات الرياضية إلى مراحل ثلاث على النحو التالي :-

- المرحلة العامة أو الانتقالية : وهى بداية تعلم المهارات الرياضية بشكل عام .
- المرحلة النوعية : وهى تحديد نوعية النشاط الرياضى الممارس .
- المرحلة التخصصية : تبدأ هذه المرحلة فى عمر حوالى ١٤ سنة ، وتستمر لسنوات عديدة وفقاً للعمر المتوقع لتحقيق أفضل إنجاز رياضى إذا كان الغرض هو البطولة الرياضية أو الاستمرار فى ممارستها خلال رحلة حياة الإنسان ، وكذلك إذا كان الغرض هو الترويح والمحافظة على الصحة واللياقة .

وتنحصر الخصائص المميزة للمهارات الرياضية فيما يلى :-

أولاً : الحركات الانتقالية الأساسية :

هى تعتبر من المهارات التى يغلب عليها الإيقاع المنتظم للأداء وتتمثل فى المشى - الجرى - الوثب - الحجل ، وكذلك المهارات ذات الإيقاع الغير منتظم مثل تبادل الحجل على القدمين - الخطو - الجرى ثم الوثب على قدم واحدة ثم الهبوط على نفس القدم ، وجميع هذه الحركات تؤدى لتحرك الجسم

وانتقاله من نقطة إلى نقطة أخرى أو من مكان إلى مكان آخر سواء كان ذلك عن طريق المشى أو الجرى أو الوثب أو القفز .

ثانياً : الحركات اللاإنتقالية :

وهى الحركات أو المهارات التى تؤدى فى المكان أى بدون انتقال من مكان لآخر وتتمثل هذه الحركات فى الثنى - المد - المرجحة - الدوران - الدفع - الجذب - الالتفاف .

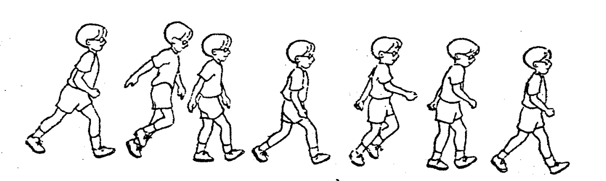
ثالثاً : الحركات الخاصة التبادلية :

وهى حركات أو مهارات تستخدم عن طريق أطراف الجسم كاليدين والرجلين أثناء أداء الحركات التبادلية فى المناولة مثل (التمرير - الاستقبال - المسك - القبض - الاستلام - الالتقاط) ، وكذلك مهارة الدفع وتتمثل فى (الرمى - الضرب - الركل) .

وفيما يلى نستعرض بعض المهارات فى أبسط صورها ، وهى :-

المشى:

المشى هو عبارة عن : " مهارة طبيعية يؤديها الإنسان من الطفولة إلى الكهولة ، وبتحليل هذه المهارة نجد أنها عبارة عن عملية مستمرة ومتكررة لفقدان وإعادة لاتزان الجسم أثناء الحركة فى الوضع العمودى للجسم " .



شكل (٨) : المشى

لا توجد فى المشى مرحلة الطيران ، حيث أن هناك دائماً وطوال مراحل الأداء للمشى قدم متصلة بالأرض ، ويتم انتقال وزن الجسم فى المشى من خلال الارتكاز على الكعب ثم المشط ثم إلى أصابع القدم لأداء الدفع تمهيداً للخطوة التالية وهكذا ، مع ملاحظة أن أصابع القدمين تتجه فى استقامة إلى الأمام والذراعان يتم مرجحتهما من مفصل الكتف بحرية وبدون تصلب ، وتأتى حركة الذراعين عكس حركة القدمين أثناء المشى ، ويكون الجسم مستقيماً والنظر متجهاً إلى الأمام .

وتتم حركة المشى بالرجلين فى سلاسة عن طريق مرجحتها من مفصل الحوض ثم الركبة لكى تبتعد القدمين عن الأرض .

ولقد توصلت الأبحاث إلى نتائج دقيقة عن أنماط المشى بالنسبة للطفولة المبكرة ، والطفولة المتأخرة ، وكذلك خلال مراحل النضج ، ويتأثر المشى ليس بعوامل النضج فقط ، ولكن يتأثر بالبيئة المحيطة بالطفل ، وتشير نتائج هذه الأبحاث إلى أن الطفل يستطيع الاعتماد على نفسه فى المشى بعد مرور أقل من عام ونصف من الميلاد فيما بين ٩ - ١٧ شهراً .

وفيما يلى نستعرض المراحل التى تمر بها مهارة المشى طبقاً للمراحل السنية المختلفة من عمر الطفل .

المرحلة الأولى : (من العام الأول حتى العام الثانى) :

⇦ تتميز هذه المرحلة بالصعوبة فى التوصل للوضع العمودى للجسم ويكون الطفل منحنياً للأمام وفى وضع قوامى غير سليم .

⇦ أن يكون هناك عدم اتزان وتصلب فى حركات الرجلين أثناء الخطو .

⇦ تكون الخطوات صغيرة وغير منتظمة .

⇦ تهبط القدم على الأرض بكاملها مع دوران أصابع القدم للخارج .

⇦ يتحرك الطفل بالمشى من خلال قاعدة ارتكاز كبيرة .

⇦ يلاحظ انثناء فى مفصل الركبة عند لحظة تقابل القدم مع الأرض ثم يقوم بفرد سريع للمفصل .

⇦ يرفع الطفل ذراعيه لأعلى لكى يحصل على التوازن المطلوب بما يؤدى إلى سقوطه على الأرض .

المرحلة الثانية (من العام الثانى حتى العام السابع) :

⇦ تتميز هذه المرحلة بتغير عن المرحلة الأولى وذلك بأن الطفل تدرج إلى أن وصل إلى أداء فى حركات المشى بسهولة عن المرحلة السابقة .

⇦ ازدياد طول الخطوة وذلك بزيادة المساحة الأفقية لها .

⇦ تغير فى وضع القدمين أثناء المشى ، بحيث يتم الهبوط أولاً على الكعب ثم المشط والأصابع .

⇦ تتم مرجحة الذراعين بجانب الجسم فى حرية وحركة محدودة .

⇦ تختفى أو تقل ظاهرة دوران أصابع القدم للخارج

⇦ يحدث زيادة فى انثناء الحوض .

⇦ تنتصب القامة إلى أعلى ولكن الوصول إلى الوضع العمودى السليم لم يتوصل الطفل إليه بعد .

المرحلة الثالثة : (مرحلة النضج (الإتقان) من سن السابعة حتى نهاية العمر):

ويلاحظ فى هذه المرحلة ما يلى :-

⇦ حدوث تغيير كبير فى مواصفات الأداء الحركى للمشى ويتمثل فى مرجحة الذراعين تلقائياً فى حركات تبادلية سلسه وفى توافق مع حركة القدمين .

⇦ ضيق فى قاعدة الارتكاز والتى تظهر فى وضع القدمين على الأرض .

⇦ تطول الخطوة وتؤدى بدون تصلب وأكثر إرتخاءً .

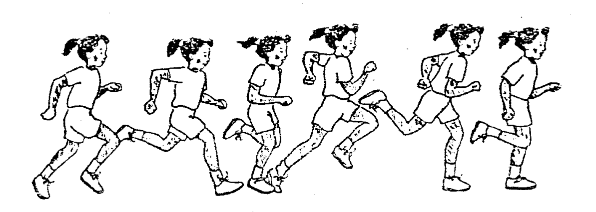
⇦ تنتصب القامة بشكل أفضل بكثير عن المرحلة السابقة ويكون القوام فى أفضل صورة له.

⇦ تتقابل القدم مع الأرض بالكعب أولاً ثم المشط ثم الأصابع وذلك بشكل أكثر تنسيقاً وجمالاً وإتقاناً .

وعموماً فى هذه المرحلة يصل الطفل بالأداء الحركى لأفضل صورة له من الناحية الحركية والمرتبطة بالتوافق العضلى العصبى أثناء الأداء .

الجرى:

هو أيضاً : " حركة طبيعية للإنسان ، ويأتى بعد أن يتقن الطفل حركات المشى ، ويبدأ فى أداء حركات الجرى ، ويعتبر الجرى مرحلة متقدمة للمشى، وحيث أن المشى ليس فيه مرحلة طيران ، فإن مهارة الجرى تحتوى على مرحلة الطيران ، يمكن ملاحظتها بسهولة أثناء أداء الأطفال لهذه المهارة ، حيث تكون قاعدة الارتكاز غير ملامسة لسطح الأرض الذى يتحرك عليه الطفل، ويظهر ذلك فى العام الثانى من عمره " .



شكل (٩) : الجرى

وقبل هذه المرحلة من العمر تبدو حركات الجرى وكأنها مشى ولكن بصورة سريعة مع ملاحظة وجود قدم ملامسة للأرض ، وذلك بسبب عدم اكتمال نمو الطفل فى هذه المرحلة ، وتبدأ هذه المرحلة عندما يبلغ الطفل ١٨ شهراً تقريباً .

ومن الممكن أن تتم حركة الجرى فى الأطفال قبل إتقان حركات المشى، ولكن تعتبر مرحلة النضوج فى الجرى أساسية لنجاح الطفل فى ممارسة العديد من المهارات فى بعض الرياضات والألعاب .

وبتحليل مهارة الجرى طبقاً للمراحل السنية المختلفة توصلت الأبحاث إلى تحليل مهارة الجرى كما يلى :-

المرحلة الأولى (من العام الأول حتى العام الثانى) :

⇦ تشبه حركة المشى السريع حيث تكون هنا قدم على اتصال بالأرض ، وتكون مرجحة الرجل قصيرة ومحدودة .

⇦ تكون الخطوة غير منتظمة .

⇦ عدم الفرد أو الفرد الغير كامل لرجل الارتكاز .

⇦ ملاحظة عدم وجود مرحلة طيران .

⇦ مرجحة قصيرة ومتصلة للذراعين مع وجود درجات مختلفة لثنى مفصل المرفق ، حيث أنه فى أغلب الأحيان يكون هناك انثناء خفيف فى مفصل المرفق .

⇦ تميل حركة الذراعين للمرجحة الأفقية للخارج .

⇦ مرجحة الرجل تتميز بعملية دوران للخارج من مفصل الفخذ .

⇦ كما يصاحب مرجحة القدم دوران للأصابع للخارج .

⇦ قاعدة الارتكاز فى هذه المرحلة يغلب عليها الاتساع .

المرحلة الثانية : تحدد هذه المرحلة من سن عامين إلى ثلاثة أعوام :

وتتميز هذه المرحلة بما يلى :-

⇦ **زيادة طول الخطوة وتزايد سرعتها ، مع زيادة واضحة فى مدى مرجحة الذراعين.**

⇦ يمكن ملاحظة مرحلة الطيران بشكل محدود وغير متكامل .

⇦ تقل المرجحة الأفقية للذراعين عن مرجحتها للخلف .

⇦ زيادة فرد رجل الارتكاز عند لحظة الدفع أثناء الجرى .

⇦ مرجحة القدم عند عبورها لخط المنتصف الخلفى عند أبعد نقطة لمرحلة الرجوع لتكرار الحركة مرة أخرى .

المرحلة الثالثة : مرحلة النضوج (الإتقان) :

وتبدأ هذه المرحلة عند بلوغ الطفل من سن ٤ - ٥ سنوات وتتميز المرحلة بما يلى :-

- تظهر مهارة الجرى بوضوح من خلال ملاحظة طول الخطوة وسرعتها .
- تظهر مرحلة الطيران بوضوح وجلاء .
- يتم فرد رجل الارتكاز بصورة كاملة .
- يكون الفخذ فى مرحلة الرجوع للرجل الخلفية موازياً للأرض .
- تتم مرجحة الذراعين فى شكل عمودى وتكون فى حركة عكسية مع الرجلين.
- ثنى الذراعين من المرفقين بزاوية صحيحة .
- يكون هناك دوران خفيف فى حركة الرجل العائدة ويتم جمع هذه الحركات فى توافق عضلى عصبى تام للوصول بالحركة إلى أفضل أداء لها .

الوثب :

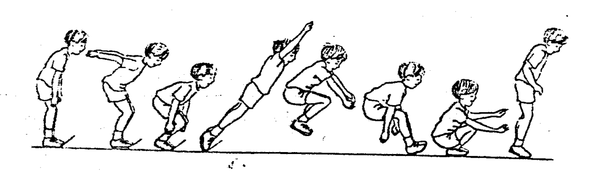
تنقسم النواحى الفنية للوثب إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهى :-

- الوثب العريض (الوثب الأفقى) .
- الوثب العمودى (الوثب الرأسى) .
- الوثب من أعلى (الوثب العميق) .

ويمكن تحليل مراحل الوثب طبقاً لمراحل النمو للطفل كما يأتى :-

الوثب العريض (الوثب الأفقى) :

يعتبر الوثب العريض لمسافة وللأمام ومن الثبات وبالقدمين معاً : " **من الحركات التى تعتمد أساساً على القدرة أو القوة المميزة بالسرعة والتى تتطلب نوعاً من الحركة التى تتميز (بالقوة الانفجارية)** ، **ويتطلب هذا النوع من الوثب توافقاً حركياً لجميع أجزاء الجسم حيث يكون الارتقاء بالقدمين والهبوط بهما معاً** " .



شكل (١٠) : الوثب العريض (الوثب الأفقى)

وبتحليل هذه المهارة فى المراحل الثلاث يمكن التوصل إلى ما يلى :-

المرحلة الأولى (وتبدأ من العام الأول ، وحتى العام الثالث) :

- يلاحظ عدم قدرة الطفل على أداء حركات المرجحات للذراعين تمهيداً لأداء حركة الوثب.
- تتحرك الذراعين للجانب ولأسفل أثناء مرحلة الطيران أو للخلف ولأعلى وذلك لحفظ التوازن .
- تكون مسافة الوثبة قليلة نظراً لتحرك الجذع فى الاتجاه العمودى فقط وليس للأمام لاكتساب مسافة .
- التحضير للحركة غير مستقر وذلك بسبب عدم انثناء الركبتين فى كل مرة بشكل مناسب يؤدى إلى عملية الارتقاء السليمة .
- هناك صعوبة فى عملية الدفع بالقدمين معاً فى وقت واحد أثناء الحركة .
- عدم القدرة على فرد مفاصل القدمين والركبتين والحوض مما يحد من الحركة.
- أثناء عملية الهبوط يقع مركز ثقل الجسم للخلف مما يؤدى إلى جلوس اللاعب على المقعدة فى الحفرة .

المرحلة الثانية (من العام الثالث ، وحتى العام الخامس) :

- ملاحظة وضع الذراعين أمام الجسم تهيئته لحركة الوثب أثناء الوضع الابتدائى لحركة الوثب .
- تتحرك الذراعين لجانب الجسم لحفظ التوازن أثناء مرحلة الطيران .
- يكون التكور أكثر عمقاً ويمكن تكراره بنفس الطريقة وذلك عن طريق ثنى مفصل الركبتين بصورة أفضل لكى تصبح عملية التكور أكثر عمقاً .

- يتم أثناء الارتقاء حركة فرد منصل الركبتين ومفصل الفخذين بصورة كاملة أثناء الارتقاء.
- يتم ثنى مفصلى الفخذين أثناء عملية الطيران وتتم المحافظة على هذا الوضع حتى عملية الهبوط .

المرحلة الثالثة : (مرحلة النضج والإتقان) :

- يتحسن الأداء فى هذه المرحلة نتيجة لتحرك الذراعين لأعلى وللخلف أثناء مرحلة التكور استعداداً لأداء الوثبة .
- يتم مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى بقوة أثناء عملية الارتقاء .
- تظل حركة الذراعين لأعلى ولأطول فترة خلال عملية الوثب .
- يشكل الجذع أثناء مرحلة الطيران زاوية تصل إلى ٤٥ درجة تقريباً .
- يكون التركيز فى هذه المرحلة على اكتساب أطول مسافة أفقية .
- فى كل مرة من مرات الأداء يكون التكور الابتدائى أعمق تهيئة لارتقاء أفضل لتحقيق مسافة أكبر .
- فى أثناء مرحلة الارتقاء وفى نهايتها يكون هناك فرد كامل لمفصلى القدمين والركبتين والفخذين لأداء أفضل ارتقاء .
- فى مرحلة الطيران يظل الفخذين موازيين للأرض ويكون الجزء السفلى من الرجلين فى الوضع العمودى .

الوثب العمودى (الوثب الرأسى) :

يتم هذا النوع من الوثب بالقدمين معا أو بقدم واحدة للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة للجسم فى الهواء للوصول إلى هدف معين والهبوط بالقدمين معاً ومن خلال التحليل الحركى أمكن التوصل إلى ما يلى :-

المرحلة الأولى (وتبدأ من العام الثانى ، وحتى العام الثالث) :

- يكون الوضع الابتدائى للحركة (التكور) غير ثابت ومستقر أثناء أداء المحاولات.
- هناك صعوبة أثناء عملية الارتقاء بالقدمين .
- عملية فرد الجسم لأعلى أثناء الارتقاء لا تكون مكتملة .
- لا يتم التركيز للطفل فى هذه المرحلة على رفع الرأس لأعلى .
- لا يوجد توافق من حركة الذراعين مع حركة الجذع والرجلين .
- الارتفاع عن الأرض يكون بسيط أى عملية الدفع تكون غير مكتملة .

المرحلة الثانية (من العام الثالث ، وحتى العام الخامس) :

- فى مرحلة التكور (الوضع الابتدائى) تشكل الركبتين زاوية أكبر من ٩٠ درجة ، وهذا يدل على أن الوضع الابتدائى لم يصل بعد إلى أفضل وضع لأداء الوثب العمودى .
- حدوث ميل مبالغ فيه أثناء مرحلة التكور .
- يكون الارتقاء فى هذه المرحلة بالقدمين معاً .
- أثناء مرحلة الطيران لا يتم فرد جميع أجزاء الجسم بالكامل .
- حركات الذراعين فى هذه المرحلة تساعد أثناء مرحلة الطيران على الاتزان ولكن بصورة غير مكتملة .
- عند الهبوط يحدث عدم استقرار على الأرض .

المرحلة الثالثة (مرحلة النضج) :

- يحدث تحسن ملحوظ فى الأداء ، التكور الابتدائى حيث تكون الزاوية ثنى الركبتين من ٦٠ - ٩٠° وهذا يدل على الوصول لأفضل وضع ابتدائى للتكور لبدء عملية الوثب .
- تحدث عملية فرد لمفاصل الفخذ والركبتين والقدمين مما يدل على الوصول لأفضل ارتقاء .
- هناك توافق فى حركة رفع الذراعين لأعلى .
- ترفع الرأس لأعلى قليلاً مع تركيز النظر على الهدف المراد الوصول إليه .
- تحدث عملية فرد كامل للجسم أثناء الارتقاء .
- ترفع الذراع التى تصل إلى الهدف وذلك بميل لمفصل الكتف مع رفع الذراع الأخرى لأسفل وذلك أثناء الوصول إلى أعلى نقطة أثناء الطيران .
- تتم عملية الهبوط بإحكام وفى اتزان شبه كامل وقريباً من مكان الارتقاء عموما تتحسن الحركة إلى حد كبير فى هذه المرحلة .

الوثب العميق : (من أعلى لأسفل) :

يستطيع الطفل أداء هذه المهارة عند بلوغه سن عامين تقريباً ، ويتم الارتقاء فى هذا النوع من الوثب بالقدمين معاً غير كبيرة (حوالى ٢٠ سم) ، وتتطور هذه المهارة حتى يبلغ الطفل عمر ٥ سنوات ، ليصل ارتفاع جسمه حوالى ٣٠ سم تقريباً عند أداءه امهارة الوثب العميق (من أعلى إلى أسفل) .

تطور حركات التحكم :

حركات التحكم : " **هى حركات تظهر فى حركات الدفع والتى تتطلب وجود علاقة بين الفرد والأداة ، والتى يتم دفعها لمسافة بعيداً عن الجسم** " .

وهى تظهر فى المهارات الحركية الأساسية مثل : الرمى ، والركل ، والتصويب ، ودحرجة الكرة .

وتظهر أيضاً حركات التحكم فى حركات الامتصاص للكرات ، وتشتمل على المهارات الحركية التى تهتم بوضع الجسم أو وضع أحد أجزائه بالنسبة للأداة المتحركة مثل الكرة بغرض إيقافها أو انحرافها إلى اتجاه آخر ، وهى تظهر بوضوح فى مهارة لقف وصد الكرة .

وحركات التحكم تجمع بين حركتين أو أكثر ، ويمكن القول بأن حركات الدفع عبارة عن مجموعة من حركات التخطى والدوران والمرجحة والفرد ، وحركات الصد تشتمل على حركات الثنى والتخطى.

ومن خلال حركات السيطرة والتحكم فى الأداة يمكن للأطفال اكتشاف العلاقة بين الأشياء المتحركة بالفراغ الخارجى المحيط بهم فعلى سبيل المثال عند أداء مهارة التمرير للكرة يتم تقدير المسافة وتحديد سرعة الانتقال ، والدقة فى التمرير والإحساس بتلك الأداة (الكرة) المتحركة .

ومن هنا يتعلم الطفل طبيعة وتأثير الأداة المستخدمة فى الحركة ، وحركات التحكم تحتوى على حركات الانتقال والاتزان ، لذلك فمن المتوقع أن

يكون أداء مثل هذه المهارات ، قد يكون غير دقيقاً وخاصة فى مراحل التعلم الأولى لها ، وللوصول إلى درجة عالية من التحكم والإتقان لهذه المهارات لابد من التدريب المستمر والتكرار للوصول إلى أفضل المستويات .

وسوف نتناول بالشرح بعض هذه المهارات :-

حركات الدفع

وهى عبارة عن : " **مهارة رمى الكرة من فوق الرأس، الركل ، التنطيط ، وحركات الامتصاص ، وهى تنحصر فى حركات اللقف ، والصد** " .

أنواع حركات الدفع :

مهارة رمى الكرة من فوق الرأس :

تتركز حركة رمى الكرة من فوق الرأس على ثلاثة عناصر أساسية هى :-

- شكل الحركة .
- درجة الإتقان .
- مسافة الرمى .

وترتبط كفاءة الحركة على تركيز الطفل على أى عنصر من هذه العناصر ، وتسلسل هذه المهارة بالنسبة للمراحل الثلاث للنمو يتركز فيما يلى :-

المرحلة الأولى (تبدأ هذه المرحلة من عمر ٢ - ٣ سنوات) :

- تكون الحركة من مفصل المرفق .
- يكون مفصل المرفق أثناء الرمى أمام الجسم خلال عملية الرمى .
- تحدث عملية متابعة لحركة الرمى للأمام ولأسفل .
- ينتقل وزن الجسم للخلف قليلاً لحفظ الاتزان .
- يحدث خلل فى وضع القدمين أثناء عملية الاستعداد للرمى .
- تكون القدمين ثابتتين أثناء عملية الرمى .

المرحلة الثانية (من عمر ٣ - ٥) :

- تبدأ الحركة فى التحسن بعض الشئ فتتم مرجحة الذراع لأعلى وللجانب وللخلف ، وذلك عن طريق ثنى مفصلى المرفق .
- يتم حمل الكرة فى مستوى خلف الرأس .
- تتم مرجحة الذراع للأمام وأعلى فوق الكتف .
- يدور جذع الطفل فى اتجاه الرمى أثناء مرحلة التحضير للحركة .
- تحدث عملية دوران فى الكتفين فى اتجاه الرمى .
- يتحرك مركز ثقل الجسم إلى الأمام أثناء عملية الرمى .

المرحلة الثالثة (مرحلة النضوج والإتقان) :

- تتم مرجحة الذراع للخلف فى مرحلة الاستعداد للرمى .
- يرتفع مرفق الذراع الحرة للتوازن أثناء الاستعداد للرمى .
- تتم استدارة للجذع فى اتجاه الرمى .
- يتحرك مرفق ذراع الرمى أفقياً وللأمام أثناء عملية الرمى .
- يكون هناك هبوط نسبى فى كتف ذراع الرمى .
- تتم عملية دوران الحوض والرجلين والعمود الفقرى والكتفين أثناء الرمى .
- ينتقل مركز ثقل الجسم للأمام وذلك بأداء حركة التغطية وذلك بالتبديل على الرجل العكسية لحفظ الاتزان .

مهارة الركل :

يعتبر الركل من الحركات التى تعتمد على الضرب باستخدام القدم حيث تنتقل القوة إلى الأداة (الكرة) وذلك فى حالات التمرير أو التصويب .

وتنقسم مهارات الركل إلى ثلاث مراحل :-

المرحلة الأولى (من عمر ٢ - ٣ سنوات) :

- تبدأ هذا المرحلة عند بلوغ الطفل ١٨ شهراً .
- تكون مهارة الركل محدودة الحركة ولا تتوافر فيها مواصفات الأداء السليمة.
- تبدأ عملية الركل الفعلية عندما يصل عمر الطفل من ٢ - ٣ سنوات .
- يكون الجذع مستقيماً أثناء أداء عملية الركل .
- تستخدم الذراعان لحفظ التوازن .
- تكون حركة الرجل أثناء الركل محدودة أثناء المرجحة الخلفية لها .
- تكون المرجحة الأمامية قصيرة ، وحركة المتابعة غير مكتملة .
- يكون التركيز في هذه المرحلة على الركل فقط مع عدم القيام بالحركة كاملة.
- يغلب على الحركة المؤداة "الدفع" وليس حركة الضرب للكرة عند أداء المهارة.

المرحلة الثانية (من عمر ٣ - ٥ سنوات) :

- يتحسن الأداء قليلاً وتكون مرحلة الاستعداد للمرجحة الخلفية أثناء الركل تعتمد على الحركة من مفصل الركبة .
- الرجل التي تؤدي الركلة تكون مفرودة للأمام من مفصل الركبة .
- تقتصر حركة المتابعة على فرد ركبة الرجل الراكلة للأمام .
- يتم أخذ خطوات تمهيدية قبل البدء في عملية الركل .

المرحلة الثالثة (النضج والإتقان) :

- يتم التوصل إلى الأداء الجيد في هذه المرحلة حيث تتم حركة مرجحة عكسية للذراعين أثناء أداء مهارة الركل .

- يتم انحناء الجذع من الوسط أثناء أداء حركة المتابعة .
- تبدأ حركة الرجل الراكلة للكرة من مفصل الفخذ .
- يحدث انثناء فى رجل الارتكاز أثناء ركل الكرة .
- يكون مدى مرجحة الرجل الراكلة طويلاً .
- تؤدى حركة المتابعة بشكل جيد .
- يكون التقدم نحو الكرة لأداء مهارة الركل بالجرى والوثب .

مهارة التنطيط :

تنطيط الكرة بيد واحدة من المهارات الحركية الأساسية ، ومهارة التنطيط من المهارات الحركية المعقدة وتتطلب قدراً من التركيز والإدراك الحسى حركى.

وتنقسم مهارة التنطيط إلى المراحل الثلاثة الآتية :-

المرحلة الأولى (من عمر ٢ - ٣ سنوات) :

- يبدأ الطفل بمسك الكرة باليدين معاً .
- يتم مسك جانبى الكرة باليدين ويكون الكفان متقابلان .
- يتم حركة دفع الكرة لأسفل الذراعين .
- يسقط الكرة على الأرض قريباً من الجسم وأحياناً تلمس أثناء سقوطها القدمين.
- يكون هناك ارتفاع كبير فى الكرة أثناء ارتدادها من الأرض .

المرحلة الثانية (الابتدائية) (من عمر ٣ - ٥ سنوات) :

- يبدأ الطفل بمسك الكرة باليدين ، وتكون اليدين الواحدة فوق الأخرى عند أسفل الكرة .

- تكون الكرة أثناء التنطيط قريبة من مستوى الصدر عند بدء الحركة مع ميل خفيف للأمام .
- تكون هناك حركة دفع للكرة لأسفل بأعلى اليد .
- القوة الدافعة للكرة لأسفل تكون غير متوازنة .
- يتم التنطيط للكرة باليد وهى مفرودة .
- تحدث عملية انقباض وانبساط لرسغ وكف اليد أثناء عملية التنطيط .
- يكون النظر مركز على الكرة .
- تحدث عملية تحكم محدودة من الطفل أثناء عملية التنطيط .

المرحلة الثالثة (النضج والإتقان) :

- القدم العكسية لليد المؤدية لحركة التنطيط أماماً .
- ميل خفيف للجذع أماماً .
- يتم مسك الكرة من وسطها .
- تتم حركة التنطيط على الأرض وذلك بحركات متتابعة من الذراعين ورسغ اليد والأصابع .
- تحدث عملية تحكم فى قوة دفع الكرة لأسفل .
- تبدأ حركة الدفع بأطراف الأصابع فى حركات متكررة .
- تركيز النظر على الكرة لا يمثل أهمية فى هذه المرحلة .
- يكون هناك تحكم فى الكرة فى اتجاه التنطيط .

حركات الإمتصاص

اللقف :

تستخدم اليدين فى مهارة اللقف ، وذلك فى استقبال الكرة بعد رميها ، وحركات اللقف تتشابه أثناء الأداء من أسفل ومن أعلى ، فاللقف من أسفل يؤدى

عندما تكون الأداة المراد لقفها فى مستوى أسفل وسط الجسم وتتم فيه استدارة كف اليد والرسغ إلى أعلى عندما تكون الأداة أعلى من وسط الجسم نتيجة كف اليد بعيداً عن الجسم فى اتجاه مرحلة طيران الأداة .

وتتسلسل مهارة اللقف طبقاً للمراحل الثلاث الآتية :-

المرحلة الأولى (من عمر ٢ -٣ سنوات) :

- حركة استدارة بالوجه بعيدا عن الكرة وهى بالذراعين .
- الذراعين مفرودتين أثناء استقبال الكرة .
- حركة الجسم محدودة أثناء عملية اللقف .
- يستخدم الجسم لصد الكرة .
- كف اليدين لأعلى .
- الأصابع مفرودة ومتصلبة .
- لا يتم استخدام اليدين فى حركة اللقف .

المرحلة الثانية (من عمر ٣ - ٥ سنوات) :

- هناك رد فعل لحركة اللقف يقابل بغلق العينين عندما تقابل اليدين الكرة.
- المرفقين فى حالة انثناء جانبى الجسم بزاوية مقدارها ٩٠°.
- لا تتم عملية اللقف بنجاح للأطفال فى هذه المرحلة .
- أثناء الأداء تكون اليدين متجاورتين والإبهام لأعلى .
- عندما يتم استلام الكرة باليدين يتم الضغط على الكرة بحركة غير منتظمة.

المرحلة الثالثة (النضج والإتقان) :

- يتحسن الأداء بشكل جيد .
- يتم متابعة الكرة بالنظر حتى تصل إلى اليدين .

- الذراعين فى وضع استرخاء بجانب الجسم .
- عند استلام الكرة يتم ثنى الذراعين لأداء حركة امتصاص للكرة .
- يتحدد وضع الذراعين لاستلام الكرة طبقاً لدرجة ارتفاعها عن سطح الأرض .
- يتم مسك الكرة باليدين بحركات متتابعة ومتقنة .
- مسك الكرة بالأصابع بدقة وتحكم .

حركات الاتزان

تنقسم حركات الاتزان إلى ثلاثة أنواع :-

الاتزان الثـابت : وهو القدرة على حفظ اتزان الجسم فى وضع محدد مثلاً (الوقوف على اليدين – الوقوف على الرأس) .

الاتزان المتحرك : وهو القدرة على حفظ اتزان الجسم أثناء الحركة مثل (التوازن أثناء التزحلق على الماء أو الجليد) .

اتـــزان الأداة : القدرة على حفظ اتزان أداة من الأدوات مثل حفظ توازن عصا عند وضعها على الرأس ، حفظ توازن الكرة عند وضعها على الرأس .

المشى على عارضة التوازن :

فى تحليل مهارة المشى على عارضة التوازن يمكن تصنيف هذه الحركات إلى ثلاثة مراحل طبقاً للمراحل السنية للأطفال ، وهى كما يلى :-

المرحلة الأولى (من عمر ٢-٣ سنوات) :

تتم عملية المشي على العارضة الخاصة بالتوازن وذلك بالمساعدة الخارجية ، وفيها ينظر الطفل دائماً إلى قدميه ، كما يلاحظ تصلب في أجزاء الجسم ككل .

المرحلة الثانية (من عمر ٣ - ٥ سنوات) :

يستطيع الطفل المشى على عارضة التوازن عرض بوصتان وينتقل النظر في هذه المرحلة إلى العارضة وليس القدمين كما هو الحال في المرحلة السابقة ، والطفل يكون معرضاً لفقد الاتزان بسهولة ، ويتحرك ببطئ وحذر للأمام .

المرحلة الثالثة (النضج والإتقان) :

يستطيع الطفل إتقان حركة المشى على عارضة التوازن بشكل جيد ويستطيع الطفل المشى على عارضة عرضها بوصة واحدة ويكون النظر متجهاً إلى الأمام ، ويتم استخدام الذراعين في عملية التوازن ويمكن للطفل التحرك على العارضة للأمام وللجانب وللخلف ، ويتحكم في أجزاء جسمه وتكون الحركة سلسة والأداء فيها يكون بارتخاء وبدون تصلب ، ومع ذلك قد يحدث فقد للاتزان للطفل أحيانا .

٣/٨ تطور الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة :

الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية تعتبر أكثر دقة وتكاملاً من الحركات الأساسية ، حيث أن الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية ترتبط بشكل أساسى بالأنشطة الرياضية التخصصية .

عندما تتم مرحلة النضج الحركى للطفل ينتقل إلى المرحلة الجديدة ، وهى أدائه للحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية ، وتنمو مهارة الطفل إذا ما تم توجيهه التوجيه السليم وإعطاءه الحافز والدافع لمواصلة التدريب لاكتساب اللياقة الحركية والمهارة للتقدم بمستوى أدائه إلى الأفضل ، فنجد الطفل عندما يبلغ عمره الثامنة أو التاسعة يبدأ بعملية رمى الكرة أو أداء الوثبات الأفقية بشكل ابتدائى .

وترتبط الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية بالحركات الأساسية بشكل كبير فعلى سبيل المثال لا يمكن للاعب أن يتقن مهارة كرة السلة إلا إذا أتقن الحركات الأساسية أولاً بشكل جيد مثل حركات اللقف والتنطيط والمحاورة وما إلى ذلك ، حتى يصل بهذه الحركات إلى مستوى النضج والإتقان .

ولا يمكن للطفل التقدم بمستواه المهارى فى مرحلة الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة إلا إذا كان استعداده العقلى والوجدانى على أفضل ما يكون ، وكذلك لديه القدرة على اتقان المهارات الأساسية .

ويرجع العلماء عملية التغيير الإيجابى فى المستوى الحركى فى هذه المرحلة إلى تطور القدرات البدنية مثل القوة – السرعة – التحمل – التوافق

العضلى والعصبى – المرونة – الدقة – التوازن ، ويقسم العلماء مراحل تطور المهارات الحركية للطفل إلى ثلاثة مراحل متداخلة مع بعضها البعض وهى:–

- المرحلة العامة .
- المرحلة الخاصة .
- المرحلة التخصصية .

وهذه المراحل ترتبط بعوامل كثيرة منها النواحى البدنية والعقلية والمعرفية والعصبية ، وكذلك العوامل البيئية ، وجميعها تلعب دوراً كبيراً وفعالاً فى سلوك الطفل .

وفيما يلى المراحل الثلاثة وهى :–

المرحلة العامة :

وهى بداية تهذيب المهارات الحركية وربطها بعضها بالبعض ويبدأ الطفل فى هذه المرحلة فى محاولات لمزاولة المهارات الحركية وتجريبها وخاصة المهارات المرتبطة بالألعاب المختلفة وهذه المرحلة تعتبر مرحلة البداية فالطفل يفكر فى كيفية أداء المهارة الحركية للعبة التى تستهويه .

ويكون الأداء فى هذه المرحلة غير مكتمل وغير دقيق .

المرحلة الخاصة :

يصل الطفل إلى نوع معين من الألعاب يبدأ فى التخصص فيه ، ويصبح الطفل قادراً على التعرف على قدراته البدنية ومعرفة مواطن القوة والضعف فيه، ويحاول جاهداً تطوير أدائه إلى الأفضل .

وفـى هـذه المرحلـة يتحسن الأداء وتختفـى الحركـات العشـوائية ، وتتضـح حركاتـه ومهاراتـه التـى يكتسبها مـن خـلال الأداء المسـتمر للألعـاب المختلفة .

المرحلة التخصصية :

وتسمى هذه المرحلة مرحلة النضج والإتقان ، وتكون المهارات وصلـت إلى حد النضج ، ويظهر الفرد بمستوى أداء عالى .

ويكـون الأداء فـى هـذه المرحلـة تلقـائى ويتميـز بالمهـارة العاليـة ، بمـا يوضح بأن الفرد وصل إلى أقصى حد لقدراته البدنية والمهارية .

ويجب أن ندرك أن هناك أطفالاً كثيرون لا يمرون بهذه المراحل السابقة حيث أن بعض الأطفال يقومون بتهذيب بعض المهـارات الخاصـة بلعبـة مـا فـى مرحلة مبكرة من مراحل تطورهم ، وهذا لا يعتبر ضاراً بالنسبة للطفل ، إلا إذا كان هـذا الاتجـاه سـوف يكـون علـى حسـاب تطـور نضـوج المهـارات الحركيـة الأساسية .

ونحن كتربويين يجب أن نكون علي علم ودراية كبيرة بأهميـة التعلم الحركى وكيفية أداء الحركة مع الفهم الصحيح لخصـائص النمـو والتطـو ر عنـد الأطفال .

ونحن كمتخصصين لابد أن نبتعد عن التركيز على تعليم المهارات التخصصية للأطفال ، كهدف أساسى من أهداف برنامج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية ، بل يجب أن يتم التركيز على تعلم الأطفال جميع المهارات بشكل متوازن ، وأن يتم البعد عن التخصص فى هذه المرحلة .

المهارات الحركية العامة والخاصة :

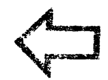
تبدأ المرحلة العامة للمهارات الحركية فى ظروف النمو والتطور الجيدة والتى تتمثل فى توظيف مجموعة كبيرة من المهارات والقدرات الحركية التى تتميز بالنضج ، من سن السابعة أو الثامنة من عمر الطفل ومع زيادة عمر الطفل تكون هناك زيادة فى نموه العقلى ونجد أنه ارتبط بالجماعة وأصبح لديه رغبة فى الاشتراك فى المباريات والبطولات .

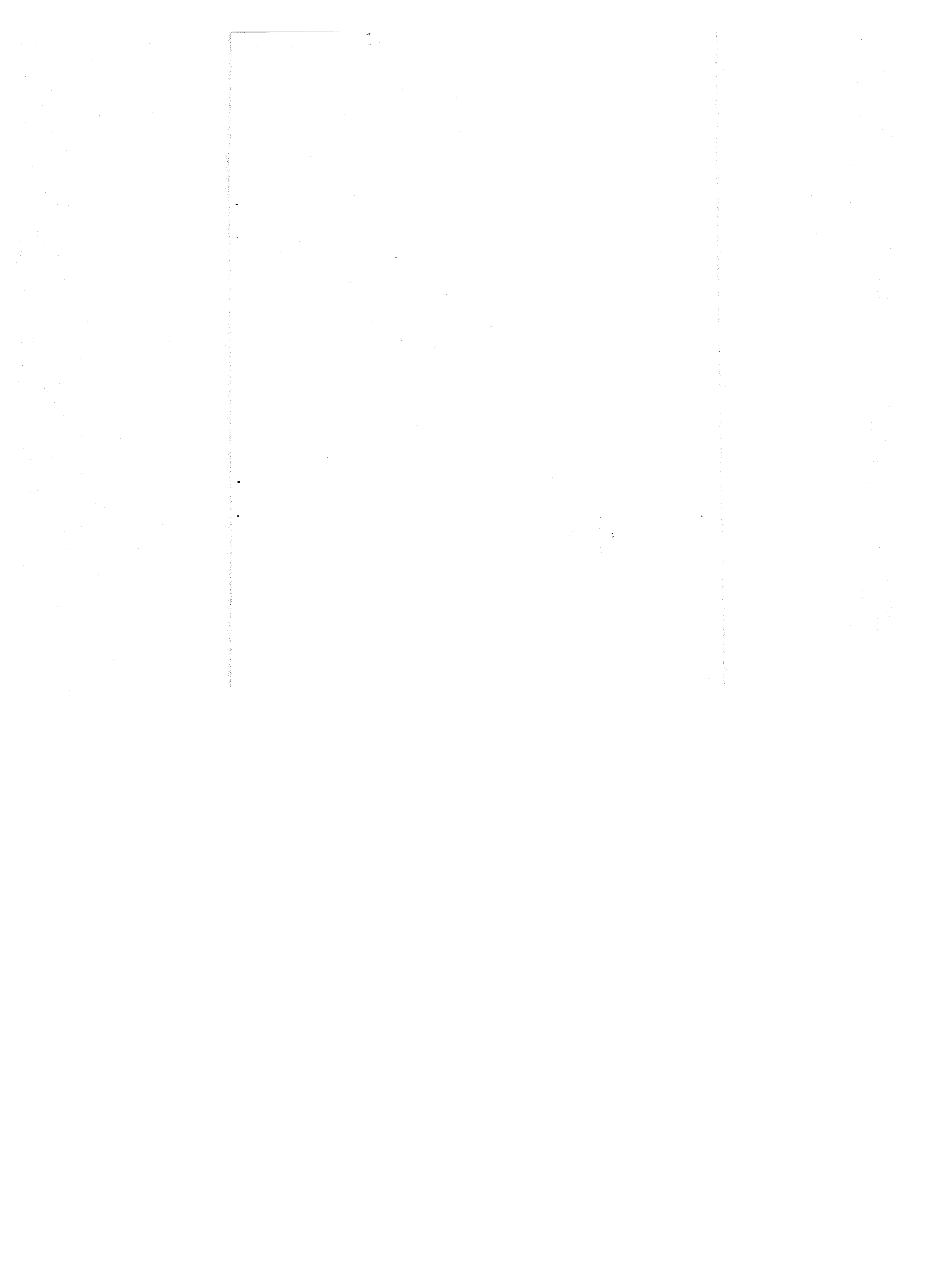
ولقد تدارس العلماء والباحثون المنافع والمضار التى سوف تعود على الأطفال من جراء اشتراكهم فى المنافسات ، فوجدوا أن المباريات والمنافسات سوف تنمى قدراتهم الحركية والبدنية بما يعود بالنفع على صحة الطفل من جميع الوجوه ، فالطفل يحتاج إلى اختيار قدراته ومهاراته من خلال المنافسات .

ولكن لا يجب أن تكون المباريات والمنافسات هى المتنفس المهارى الوحيد للطفل بل يجب أن نفتح له مجالات أخرى للتنافس من خلال الأنشطة الترويحية والترفيهية ، والتى قد تفتح له مجالاً أكبر لممارسة مهارات وأنشطة حركية أخرى .

الفصل الرابع

٤/ برامج الأنشطة الحركية لمرحلة الحضانة ورياض الأطفال





٤/ برامج الأنشطة الحركية لمرحلة الحضانة ورياض الأطفال

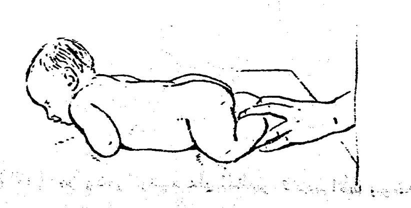
١/٤ مرحلة من ٠ – ٢ الرضاعة (المهد) :

تعتبر المرحلة السنية من عمر الأطفال من سن شهر حتى أربعة شهور على قدر كبير من الأهمية ، حيث تلعب التمرينات دوراً هاماً وأساسياً في البناء الجسماني لطفل هذه المرحلة.

حيث أن حركة الطفل في هذه المرحلة تكون حركات عشوائية وغير إرادية ، وفيما يلي مجموعة من التمرينات تتم بمساعدة الأم أو المربية لتقوية المجموعات العضلية الأساسية لأطفال هذه المرحلة السنية ، حيث أن هذه التمرينات تساعد على نمو الطفل نمواً سليماً خالياً من الانحرافات القوامية التي يمكن أن يبدأ ظهورها في هذه المرحلة السنية ويصعب فيما بعد علاجها.

كما أن الطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى هذا القدر من التمرينات الأساسية التي يجب على كل أم تتقنها وتؤديها بشيء من الحذر حتى يتحقق الغرض منها.

وهذه التمرينات هي :-



شكل (١١) : من وضع الانبطاح على البطن ، يتم دفع الرجلين للأمام



شكل (١٢) : من وضع حمل الطفل ، بحيث يكون الوضع مائل
يتم دفع الرجلين للأمام



شكل (١٣) : من وضع الرقود على الظهر، تقوم الأم بوضع
اليد اليسرى أسفل ظهر الطفل ، واليد اليمنى على
أسفل قدمي الطفل ، ثم ضم القدمين أماماً



شكل (١٤) : من وضع الرقود على الظهر، تقوم الأم بمسك رجلى الطفل بالذراع اليسرى ومسك اليد اليمنى ، الطفل فى محاولة منها لاجتذاب الطفل لوضع الرقود على جانبه الأيسر



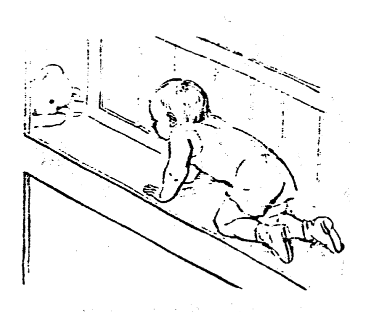
شكل (١٥) : من وضع رقود الطفل على البطن تقوم الأم بتثبيت رجلى الطفل بيدها اليمنى ، ومسك لعبة بيدها اليسرى من أمام نظر الطفل لجذب اهتمامه، ويقوم الطفل برفع رأسه إلى أعلى



شكل (١٦) : من وضع الرقود على الجانب الأيسر للطفل، تقوم الأم بتثبيت رجلى الطفل بالذراع اليسرى ، ومسك اليد اليمنى للطفل ببطء ، حتى يتمكن من مسك الصولجان



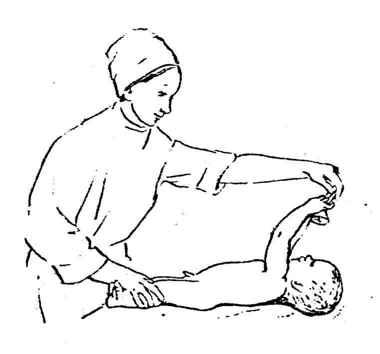
شكل (١٧) : من وضع الرقود على الظهر، تقوم الأم بدفع رجل الطفل اليسرى ، ويقوم الطفل بمسك لعبته بيده اليمنى



شكل (١٨) : يمشى الطفل على أربع للوصول إلى لعبته



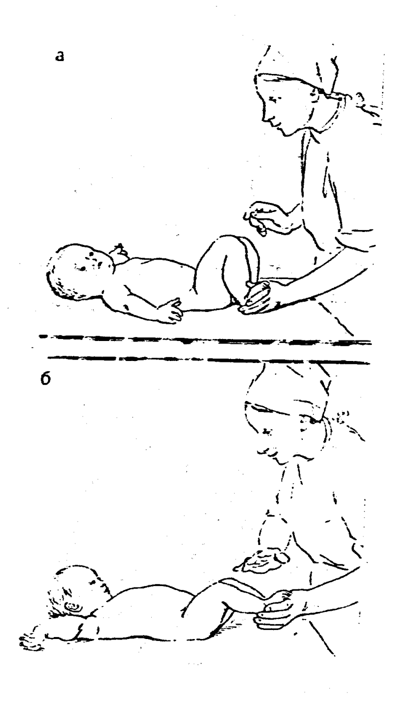
شكل (١٩) : من وضع الرقود على الظهر ، تقوم الأم بتثبيت رجلى الطفل بالذراع اليسرى ، وجذب يدى الطفل الممسكة بلعبته



شكل (٣٠) : من وضع الرقود على الظهر ، تقوم الأم بتثبيت رجلى الطفل بالذراع اليمنى ، والرجوع بيدى الطفل الممسكة بلعبته



شكل (٣١) : من وضع الرقود على البطن ، تقوم الأم بتثبيت رجلى الطفل بالذراع اليمنى ، ومسك يدى الطفل الممسكة بلعبته ، والصعود بها لأعلى



شكل (٢٣) : من وضع الرقود على الظهر ، تقوم الأم

بضم وفرد رجلي الطفل بالذراع اليسرى



شكل (٢٣) : من وضع الرقود على الظهر، تقوم الأم بتثبيت كرة بالذراع اليمنى ، ويقوم الطفل بدفعها بباطن رجليه



شكل (٢٤) : من وضع الوقوف ، تقوم الأم بمسك الطفل من الإبط بالذراعين ، بحيث تكون رجله اليسرى مثبتة على منضدة



شكل (٣٥) : من وضع الوقوف ، تقوم الأم بتثبيت رجلي الطفل
بالذراع اليمنى ، ومسك ذراعيه باليد اليسرى



شكل (٣٦) : من وضع الوقوف على البطن ، تقوم الأم بمسك ركبتي
الطفل باليد اليمنى ، ووضع الطفل أعلى يدها اليسرى
من أسفل البطن ، والطفل يحاول التقاط لعبته



شكل (٣٧) : من وضع الوقوف على الظهر، تقوم الأم بسند الطفل
من بطنه بالذراع اليمنى ، ويقوم الطفل بمحاولة مسك لعبته



شكل (٣٨) : من وضع الوقوف ، تقوم الأم بمسك الطفل
من الإبط بالذراعين ، ومحاولة رفع الطفل لأعلى



شكل (٣٩) : من وضع الوقوف ، تقوم الأم بسند الطفل من الإبط بالذراعين ، ومحاولة صعود الطفل على درجات سلم



شكل (٢٠) : من وضع الوقوف ، تقوم الأم بتثبيت رجلي الطفل بالذراع اليمنى ، ومسك ذراعيه باليد اليسرى ، ونظره ناحية اليسار



شكل (٣١) : من وضع الرقود على الظهر، تقوم الأم بتثبيت رجلى الطفل بالذراع اليمنى ، ويكون الطفل ممسكاً بلعبته ، وبالنداء عليه يحاول رفع رأسه وجذعه لأعلى

٢/٤ اللعب :

يمثل اللعب الدور الأساسى والطبيعى للأطفال فى هذه المرحلة الهامة والحيوية ، والتى تترك أثرها على حياته المستقبلية ، والطفل فى هذه المرحلة والتى تتراوح عادة ما بين أربع وست سنوات يعتمد على التقليد والمحاكاة لكل الأنشطة فى العالم المحيط به ، وذلك بأسلوبه الذاتى .

والطفل فى هذه المرحلة يعبر من تحركاته اليومية عما يدور فى ذهنه من انفعالات فيندفع فى حركاته ، وهو ممتلئ بالسعادة والرغبة فى اللعب.

ويرى علماء التربية أن قدرات الطفل فى هذه المرحلة من ملاحظة ، وتنظيم المعلومات ، وتخيل للبيئة المحيطة به ، كل ذلك يتجمع فى ذهن الطفل ،

ويقوم بالتعبير عنه بحركات بدنية تكون في الواقع أساساً لنمو الحركي والنفسي.

وبالرغم من التقدم الذي تشهده حياتنا حالياً ، وذلك من خلال المدنية التي تشهدها في عصرنا الحالي ، والتي طغت على حركة الإنسان ، فالتقدم المذهل في المواصلات والإعلام من تليفزيون وسينما أدى إلى الحد من حركة الإنسان ، وأصبح الطفل لا يمتلك المكان المناسب لممارسة اللعب ، وكذلك الإمكانات المناسبة لذلك، وعلى ذلك لابد من توفير المكان والإمكانات والعيادات المؤهلة والقادرة على الإشراف على أنشطة الطفل ما يعطي لهذه الأنشطة قيمتها التربوية الحقيقية بما يطفي على الأطفال الحيوية والسعادة والمرح.

وإذا نظرنا إلى المرحلة التي نحن بصددها وهي مرحلة رياض الأطفال نجد أن هذه المرحلة السنية لها خصائصها التي لا يمكن أن نتغاضى عنها ، وذلك من حيث الدوافع والميول والاتجاهات نحو نوعية معينة من الأنشطة ، ففي هذه المرحلة من عمر الطفل نجد أن هناك ميل طبيعي وغريزي لممارسة الحركات الطبيعية والأساسية مثل المشي والجري والعدو والزحف والتزحلق والسباحة واللعب بالكرات ، والتسلق وعن طريق ممارسة الطفل لهذه الأنشطة الطبيعية يكتسب الطفل من خلالها العديد من الخبرات التي تنمي في الطفل النواحي الاجتماعية والانفعالية.

ويميل الطفل في هذه المرحلة السنية إلى اللعب الحر الغير مقيد بقواعد أو قوانين ، وهم لا يميلون إلى اللعب الجماعي في معظم الأحوال بل يفضلون اللعب في شكل فردي.

وكل منهم له ميوله وأسلوبه الخاص ، ولكن يجمع بين الأطفال فى هذه المرحلة ممارسة الأنشطة التى تعتمد فى أداءها على العضلات الكبيرة والأساسية فى الجسم ، بما يؤدى إلى نموها بشكل طبيعى يخدم الأطفال فى هذه المرحلة ، وهذه الأنشطة هى : العدو، الجرى ، والرمى ، والزحف ، والتسلق ، والحفر.

والإمكانات المصاحبة لهذه الأنشطة تتلخص باستخدام : الحبال – السلالم – الحواجز – المقاعد ، بما يؤدى إلى نمو الإدراك الحسى الحركى لهؤلاء التلاميذ فى هذه المرحلة ، وكذلك يكتسب الطفل من خلال أدائه لهذه الأنشطة العديد من المهارات مثل : التمرير ، والتصويب ، والقف ، وذلك باستخدام الكرات ، وكذلك مهارات العدو ، والوثب ، ويميل الأطفال فى هذه المرحلة لأداء القصص الحركية التى تمثل موضوعات موجودة داخل المجتمع مثل حركات تقليد الحيوانات ، مثل زحف التمساح ، أو جرى الجرو، أو ماشية الدب، أو تقليد رجل الإسعاف، أو تقليد صوت وحركة القطار، أو تقليد صوت وشكل حركة الطائرات.

ويمكن تخطيط برامج ومناهج لهذه الأنشطة لهذه المرحلة السنية ولابد لمدرس هذه المرحلة يدرك مفاهيم اللعب عند الأطفال وأهميتها فى تربية وصقل مواهب الطفل.

وإن فائدة اللعب فى هذه المرحلة تؤدى إلى حدوث عمليات استثارة للطفل للتعبير عن ذاته، والطفل فى هذه المرحلة يحتاج إلى من يمد يد العون والمساعدة له، فإذا أتيحت الفرصة للطفل للقيادة فإن ممارسته لنشاط سوف تكون بصورة أكبر مما يؤدى إلى تحقيق كيانه وذاته ، والطفل فى هذه المرحلة السنية

يركز انتباهه على الألعاب التى تستغرق زمناً قليلاً وتتميز بالسرعة ، وكذلك الألعاب التى تتميز بالتكرار والتى لا تتطلب قدراً من التحمل ، والألعاب التى لا تتطلب قدراً من التركيز والانتباه.

والتعلم بالنسبة للمهارات يعتمد على مبدأ المحاولة والخطأ ويصبح الطفل فى هذه المرحلة أكثر قدرة على استخدام حركات الذراعين والرجلين طبقاً لنوع النشاط الممارس وباستمرار نموهم يصبحون اكثر قدرة على التوافق الحركى ويصبح فى استطاعتهم استخدام العضلات الصغيرة فى الأداء الحركى.

يبدأ الأطفال فى هذه المرحلة أيضاً فى تعلم صبغة الأشياء من حيث اللون والحجم والصوت، كما تمكنهم من استخدام أصابعهم فى مهارة ودقة وتوافق فى الرسم والكتابة وتشكيل الأشياء .

وإذا ما استطعنا أن نضع البرامج الخاصة بالتربية البدنية لطفل ما قبل المدرسة ، فإننا سوف نجد هذا الطفل فى السنة الأولى للتعليم الابتدائى قادراً على أداء المهارات الأساسية من جرى وعدو ووثب، وأن يكون لديه التوافق الحركى والإدراك الحسى حركى بشكل واضح وكبير.

٣/٤ برامج الأنشطة الحركية لمرحلة الحضانة ورياض الأطفال:-

من أهم أهداف النشاط الحركي في مرحلة سن ما قبل المدرسة هي:-

- تقوية أجسام الأطفال ، وإكسابهم الحيوية والنشاط.
- إكسابهم الصحة ، والعادات الصحية السليمة.
- تنمية الصفات الإرادية من قوة وعزيمة ومثابرة.
- العمل على تربية الطفل ، وزيادة قدراته الحركية.
- تنمية الشعور بالسعادة والمرح.
- توجيههم إلى الحياة بمفهومها الإنساني.
- تهيئتهم للالتحاق بالمدرسة.

ومن أهم الشروط الواجب توافرها في برنامج النشاط الحركي أن يراعي ما يلي:-

- **الهدف المراد تحقيقه.**
- **عمر الطفل.**
- **درجة تأهيل وإعداد القائمين على التدريس.**
- **دور الأسرة والمساعدين في برامج النشاط.**
- **حالة الطقس.**
- **الوقت المتاح لتنفيذ البرنامج.**
- **الإمكانات والأجهزة المستخدمة والمساحات الخالية سواء كانت مغطاة أو مفتوحة لممارسة النشاط.**
- تصنيف وتقسيم الأطفال إلى مجموعات طبقاً للفروق الفردية بينهم.
- نوعية الأنشطة المختلفة التي تمارس داخل حجرة الدراسة.

٤/٤ مكونات برنامج النشاط الحركي

- الحركات الاستكشافية.
- الأنشطة الإيقاعية.
- الأنشطة البنائية.
- الألعاب.
- أنشطة اختبار الذات.
- مهارات الإدراك الحركي.

أولاً: الحركات الاستكشافية:

وهو أسلوب من أساليب التدريس من الناحية الفنية ، يعتمد على ان يطرح المدرس موقف أو مشكلة معينة ، يتطلب هذا الموقف تعبير ابتكارى من خلال الحركة ، ومن الممكن أن تكون الحركات الاستكشافية على شكل نشاط يمثل حركات وعبارات تمثيلية ، وألعاب صغيرة و قصص حركية مع استخدام بعض الأدوات البسيطة التى يمكن عن طريقها تطوير المهارات والحركات الأساسية للأطفال.

ثانياً: الأنشطة الإيقاعية:

وهو عبارة عن حركات مبتكرة ، وألعاب غنائية ، وتمرينات ايقاعية بمصاحبة الموسيقى.

ثالثاً: الأنشطة البنائية:

وهى أنشطة تعتمد على القدرات البدنية للأطفال من : قوة ، وسرعة ، وتحمل ، ورشاقة ، ومرونة ، وتوازن ، ودقة مع تنمية القوام السليم للأطفال . وهناك مجموعة من التمرينات تتناسب مع هذه المرحلة السنية ، فيمكن تأدية هذه الأنشطة البنائية عن طريق ألعاب مثل : العدو ، وألعاب المطاردة ، قفزة الأرنب، حجلات على قدم واحدة ، زحف التمساح ،...... الخ.

رابعاً: الألعاب:

ألعاب بسيطة فى أدائها وتنظيمها يستخدم فيها مهارات الجسم (الذراعين – الرجلين – الجذع) ، وذلك باستخدام الكرات أو الأدوات البسيطة مثل العصى والصولجانات والأطباق وغير ذلك ، وفى هذه الألعاب يتم التركيز على أداء المهارات المختلفة منها ما هو انتقال من مكان إلى آخر أو ما هو محورى يدور حول محور معين على شكل دائرة أو نصف دائرة ، وكذلك التركيز على المهارات الهجومية والدفاعية التى تناسب هذه المرحلة.

خامساً: أنشطة اختبار الذات:

وهى أنشطة يستخدم فيها بعض الأدوات البسيطة والأجهزة الغير معقدة مثل : حبال التسلق – عقل الحائط – المقاعد – الترامبولين ، ويستخدم فيها المهارات بشكل فردى أو زوجى كحمل الزميل – الدفع – الجمباز بأنواعه.

سادساً: مهارات الإدراك الحركى:

وهى المهارات التى تعتمد على مساعدة الطفل على تحديد وإدراك مكانه بالنسبة للآخرين هل هم أمامه أم خلفه أم جانبه ؟ وكذلك معرفة الأصوات، واستخدام النط فى الربط وأداء الحركات.

كيف يمكن تخطيط وتنظيم هذه البرامج؟

يجب أن يراعى عند تنظيم وتخطيط برامج الأنشطة الحركية للأطفال أن تنظر بعين الاعتبار إلى الملاعب والمساحات التى يمكن استغلالها لممارسة هذه الأنشطة ، وذلك إذا كان اللعب حراً أو موجهاً ، فالملعب مساحته وعوامل الأمن والسلامة فيه يلعب دوراً هاماً وحيوياً فى إكساب الطفل أفضل الخبرات التى تفيد فى حياته المستقبلية ، ومن الأهمية بمكان الاهتمام بالدور القيادى المتخصصين فى نمو الطفل والذى يؤدى إلى تنمية النواحى العقلية لدى الأطفال ويؤدى إلى تعديل فى سلوكهم الاجتماعى.

ويلعب مدرس الفصل ومدرس التربية البدنية دوراً مؤثراً وهاماً في هذا المجال.

بعد الاعتبارات التى يجب أن تراعى عند تخطيط وتنفيذ برنامج النشاط الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

- لابد وأن نعرف أن الأطفال في هذه المرحلة ليسوا في حاجة إلى تعلم اللعب.
- من خلال اللعب يعبر الطفل عما يشعر به أو يجول بداخله وبالرغم من ذلك لا يستطيع الطفل التعبير بشكل حقيقي عما يشعر به.
- الطفل لديه رغبة شديدة في تحقيق ذاته في المجتمع وذلك عن طريق ابتكاره لبعض القصص عن حيوانات أو مواقف تكون مثاراً للحديث.
- يعتبر الملعب معملاً خفياً للسلوك الاجتماعي للأفراد.
- الطفل غالبا لا يتناول الموضوعات والأفكار كما هي بل يتناولها بطرق مختلفة.
- كل طفل لديه الرغبة الشديدة في ممارسة اللعب ، فإذا لم يتلقى مساعدة من الكبار الذين يوجهونه بطريقة تربوية و سليمة إلى ممارسة هذه الأنشطة ، فإنه ، يقوم بنفسه بإشباع رغباته بطريقته الخاصة بما لا يعود عليه بالنفع.

٥/٤ عوامل الأمن والسلامة فى برنامج الأنشطة الحركية :

يعتبر عاملى الأمن والسلامة من الإجراءات الهامة والضرورية والتى يجب أن يلتزم بها القائمين على التدريس فى هذه المرحلة حيث أن احتمال إصابة الأطفال خلال أدائهم لهذه الأنشطة وعلى ذلك يجب مراعاة ما يلى:-

- يجب أن تكون المساحات الخالية من الملعب الذى يؤدى عليه النشاط خالية من العوائق والحفر التى تؤدى إلى حدوث الإصابات.
- ضرورة الاهتمام بالزى الرياضى الذى يرتديه الطفل وأن يكون مناسباً ولا يسبب أية أضرار له أثناء الحركة كما يجب أن يراعى خلو جيوب الطفل من أشياء صلبة قد تؤدى إلى إصابته أثناء السقوط وكذلك يجب ضرورة عدم ارتداء الساعات أو النظارات أثناء الأداء.
- يجب أن يتعلم الطفل كيفية السقوط الصحيح أثناء أداءه للحركات الرياضية المختلفة وخاصة عندما يفقد الطفل اتزانه وذلك على سبيل المثال أثناء أدائه لمهارة الوقوف على الرأس أو اليدين فيجب أن يتعلم كيف يمكنه تغيير أوضاع جسمه وأداء هبوط جيد لا يؤدى إلى الإصابة.
- ضرورة متابعة المدرس أو المشرف على النشاط للطالب أثناء أدائه للمهارات الصعبة وذلك عن طريق السند منعا لحدوث الإصابات.
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة التى يمارس عليها الأطفال هذه الأنشطة بحيث تكون هذه الأجهزة سليمة وصالحة للاستخدام.
- يجب على المدرس أو المشرف على النشاط أن يراعى حالة الطفل الذى وصل إلى درجة عالية من التعب والتوتر أثناء الأداء ويبعده عن النشاط خوفاً عليه من الإصابة نتيجة للإجهاد الشديد.
- يجب على المدرس ألا يجبر الأطفال على أداء نوع من النشاط بل يجب أن يقوم بتشجيع الأطفال على ممارسة الأنشطة باستمرار مع تقديمه الحوافز المعنوية والمادية إن أمكن
- يجب على المدرس أن يحدد شدة الأداء بالنسبة للأطفال أثناء أدائهم للأنشطة بحيث لا تكون شدة الأداء عالية بمعنى ألا تكون سرعة الأداء كبيرة بما يؤدى إلى حدوث إصابات للأطفال.

٦/٤ أسس تدريس برنامج الأنشطة الحركية :

فيما يلى بعض الأسس الهامة ، والتى يجب أن توضع فى الاعتبار عند تدريس برنامج الأنشطة الحركية ، وهى تنحصر فيما يلى:-

⇦ يجب مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب فى أداء هذه الأنشطة.

⇦ يجب مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال من حيث القدرة على الأداء.

⇦ يجب على المدرس أو المشرف على برنامج الأنشطة الحركية أن يكون على دراية بالتسلسل الحركى لأداء النشاط وأن يشرح لهم كيفية الأداء مع أداء النموذج السليم للأداء.

⇦ يجب أن يحتوى برنامج الأنشطة الحركية للأطفال على خبرات سابقة لديهم فإذا كان ذلك غير ممكن فيجب مراعاة اختيار التمرينات والحركات التى تتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم.

⇦ يجب مراعاة عامل التجانس بين الأطفال فى الوزن والطول والقدرة الحركية عند أدائهم للتمرينات والمهارات الزوجية.

⇦ لابد من مراعاة عامل الربط بين الخبرات والمهارات القديمة والمهارات والخبرات الجديدة.

⇦ يمكن أن يتحدد مسار الطفل أثناء أدائه لهذه الأنشطة بعلامات أو خطوط إرشادية عندما يتطلب الأداء الوصول إلى مسافة أو نقطة معينة.

⇦ يجب ألا يكون هناك فترات ركود أثناء أداء الأنشطة الحركية بل لابد وأن يتميز النشاط بالحركة الدائمة.

⇦ يفضل أن تكون الأدوات المستخدمة فى الأنشطة الحركية مناسبة ومتوفرة لكل طفل بحيث تكون لكل طفل أداته الخاصة به حتى نضمن أكبر قدراً من تكرار الأداء وعدم حدوث فترات ركود أثناء الأداء.

⇦ يجب أن يتوافر لدى الأطفال أحذية خفيفة ومناسبة حتى نضمن سهولة الأداء.

⇦ يجب أن يتقن الطفل الربط بين أجزاء المهارة أثناء الأداء.

أولاً : الإحماء:

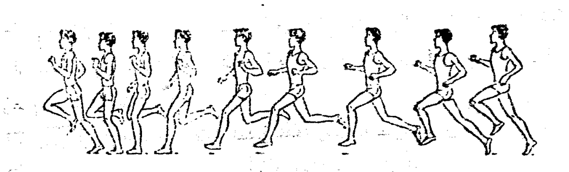
يعتمد الإحماء في هذه المرحلة السنية بشكل عام على نوعية الأنشطة الحركية المستخدمة ، وهو عبارة عن تهيئة الجسم من الناحية البدنية والنفسية والعقلية للنشاط القادم.

والإحماء يعتمد على التدرج في الأداء بحيث يشمل الجسم ككل فهناك إحماء عاماً لجميع أجزاء الجسم وإحماء خاص يأتي بعد ذلك طبقاً لنوع النشاط التخصصي الممارس.

والإحماء يلعب دوراً هاماً في إكساب العضلات المطاطية والامتداد والارتخاء ، ويؤدي إلى مرونة المفاصل ، مع رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة الطفل لممارسة برنامج الأنشطة الحركية بأعلى كفاءة وبدون حدوث إصابات.

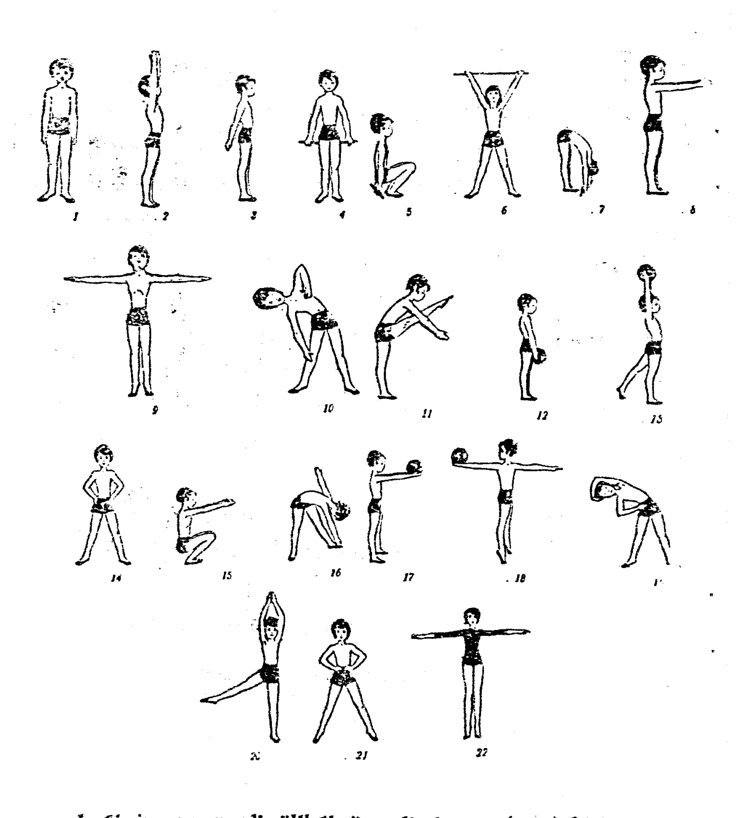
نماذج للإحماء:

- يبدأ الإحماء عادة بالمشي والجري الخفيف السهل مع الارتخاء وعدم التصلب في الأداء لمدة ٥ دقائق مع تجنب الجري على أراضي صلبة بل يكون الأداء على أرض لينة (نجيلة - رملية - ... الخ).



شكل (٣٢) : المشي والجري الخفيف

فيما يلي ٢٢ صورة تمثل تمرينات المرونة والإطالة والتي تستخدم في الإحماء :



شكل (٣٣) : تمرينات المرونة والإطالة والتي تستخدم في الإحماء

٨/٤ تنمية وتطوير الحركات الأساسية للأطفال عن طريق التمرينات

من عمر عام واحد حتى عامين :

– النشاط الحركي عن طريق التمرينات للأطفال حتى عامان يؤدى بشكل فردى غير جماعى ويستغرق حوالى من ٨ – ١٠ ق.

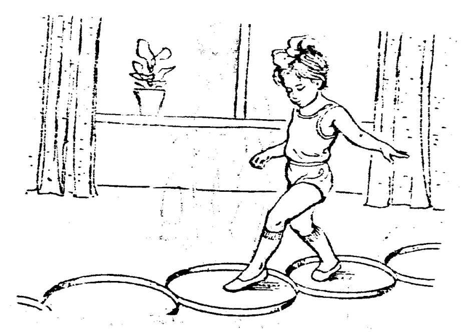
– النشاط الحركى عن طريق التمرينات للأطفال من ٢ – ٣ أعوام يؤدى على شكل مجموعات صغيرة لا تزيد عن ٣ – ٤ أطفال ، وينصح فى هذه المرحلة السنية استخدام أنواع مختلفة من الألعاب أو التمرينات باستخدام الأطواق ، وكذلك القصص الحركية .

– وخلال أداء هذه المجموعات من التمرينات من الضرورى التركيز على التمرينات التى تنمى العضلات الكبيرة فى جسم الأطفال.

يبدأ الطفل بمفرده فى أداء حركات المشى من عمر ٨ – ١٣ شهر وفى البداية تكون خطواته غير منتظمة وقصيرة ولا يمكن أن نطلق عليها المشى لأنها فقط بداية لحركة المشى .

تبدأ بعد ذلك مع تقدم الطفل فى العمر يبدأ فى المشى بصورة أفضل وتتحسن شكل الخطوة ويكون توفيقه فى الأداء لحركات المشى افضل مما سبق.

وفيما يلى مجموعة من التمرينات الخاصة بالمشى كبداية لإتقان الحركات الأساسية للأطفال فى هذه المرحلة وهى :-



شكل (٣٤) : المشي عبر أطواق موضوعة على الأرض
على شكل مستقيم

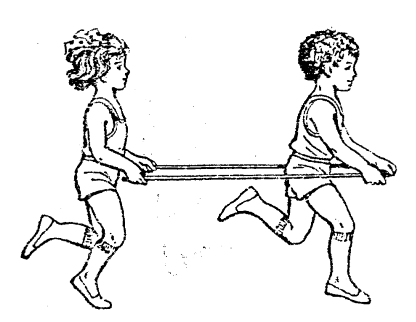


شكل (٣٥) : المشي مع وضع كيس صغير مملوء بالرمل أو
نشارة الخشب على الرأس

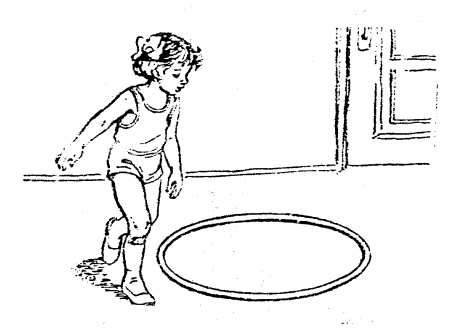


شكل (٣٦) : المشي بين صولجانات موضوعة على خط مستقيم المسافة بينها فى حدود من ١,٥-٢ متر

يبدأ الطفل فى أداء مهارة الجرى من عمر من ٢ سنة إلى ٣ سنوات والجرى ينمى السرعة والتحمل للطفل فى هذه المرحلة والتمرينات التى تستخدم الجرى فى هذه المرحلة هى:



شكل (٣٧) : الجرى الزوجى باستخدام العصى على شكل العربة

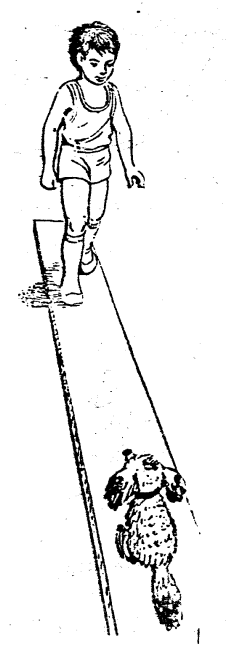


شكل (٣٨) : الجرى حول الطوق



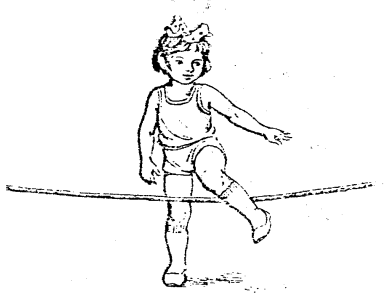
شكل (٣٩) : الجرى مع حمل أشياء مثل الطوق مثلاً
بما يشبه قيادة السيارة

• ولتنمية الإحساس بالاتزان لدى الطفل فى هذه المرحلة يجب أن يمارس الطفل المشى على مساحات محدودة موضوعة على ارتفاع مثل عارضة التوازن تناسب هذه المرحلة السنية على أن تكون عريضة قليلا عن عارضة التوازن العادية.

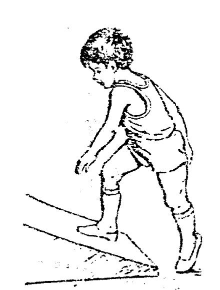


شكل (٤٠) : المشى على مقعد سويدى

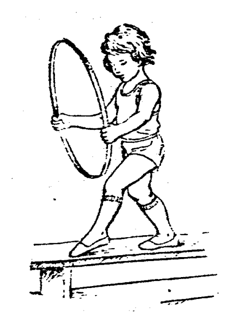
- يبدأ الطفل فى أداء مهارة الوثب عندما يبلغ من العمر عامان وستة أشهر، ولكن يتصادف وجود بعض الأطفال فى سن عام وسبعة أشهر لديهم القدرة على الوثب.



شكل (٤١) : الوثب عبر الأشياء
(الموانع الصغيرة - الحبال)



شكل (٤٢) : الصعود على صناديق مائلة
مختلفة الارتفاعات



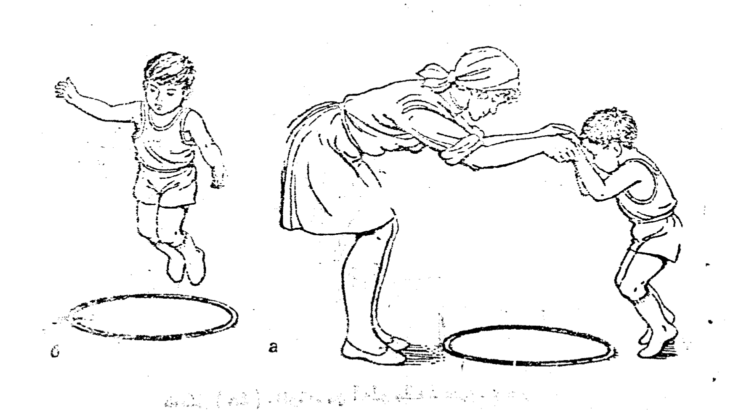
شكل (٤٣) : المشي على مقعد سويدي
وفي اليدين طوق



شكل (--) : المشي على حبل موضوع على الأرض



شكل (٤٥) : الوقوف على الحبل بمساعدة الأم .



شكل (٤٦) : الوثب بالقدمين داخل الطوق بالمساعدة وبدون مساعدة .



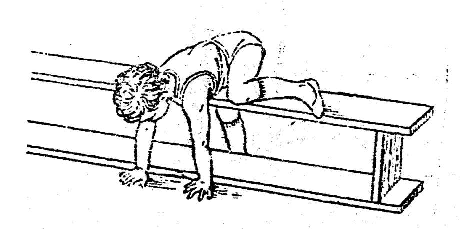
شكل (٤٧) : الوثب بالقدمين عبر عصا موضوعة على
الأرض أو البدء بالوثب بارتفاع ٣ سم



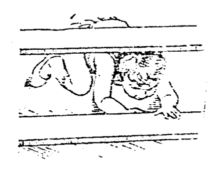
شكل (٤٨) : الوثب من أعلى مقعد سويدى مع
الهبوط على مرتبة إسفنجية



شكل (٤٩) : الدخول داخل طوق محمول
مبتدأ باليدين ثم القدمين



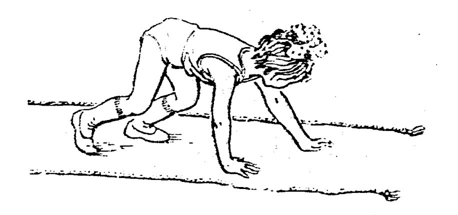
شكل (٥٠) : الصعود أعلى مقعد سويدي ثم
الهبوط باليدين



شكل (٥١) : الهبوط والمرور تحت مقعد سويدى



شكل (٥٢) : الحبو على الأيدى والأرجل عبر طوقين
مختلفين فى المحيط ومتعامدان



شكل (٥٣) : المشي على الأيدي والأرجل بين
ممر من الحبال والخطوط



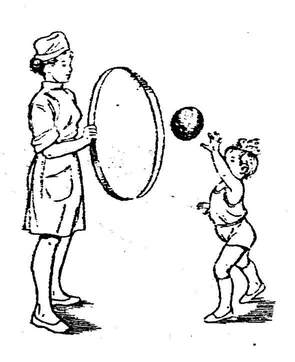
شكل (٥٤) : المشي على أربع حول الأطواق



شكل (٥٥) : الحبو باليدين والركبتين لملاحقة
حبل ممدود ومسحوب على الأرض



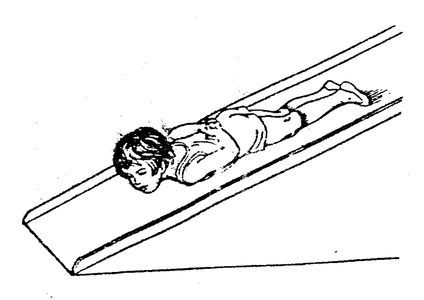
شكل (٥٦) : إسقاط الكرة عمودياً داخل طوق مرتفع عن
الأرض بمقدار ٨٠ - ١٠٠ سم



شكل (٥٧) : رمى الكرة أفقياً داخل طوق باليد اليمنى ثم باليسرى
على بعد من ٥٠ – ٦٠ سم على أن يكون ارتفاع
الطوق من ٥٠ – ١٠٠ سم عن الأرض

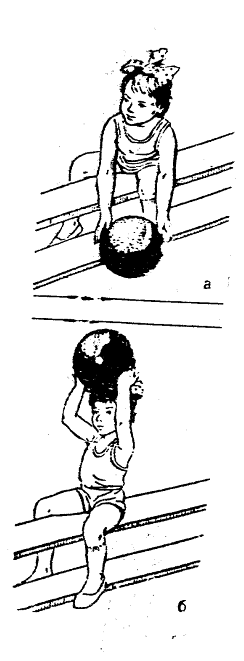


شكل (٥٨) : من وضع الرقود على الظهر مع مسك عصا باليدين أمام
الصدر مع تثبيت القدمين رفع الجذع لأعلى باستمرار



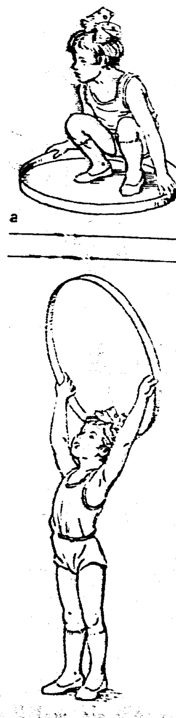
شكل (٥٩) : التزحلق من وضع الرقود على
الصدر والذراعين خلف الظهر

تمرينات باستخدام الكرة :



شكل (٦٠) : من وضع الجلوس على مقعد سويدى (أ) الكرة موضوعة على الأرض يساراً ، رفع الكرة بالذراعين لوضعها فوق الرأس ثم الهبوط بها بالذراعين على الأرض فى الجهة اليمنى

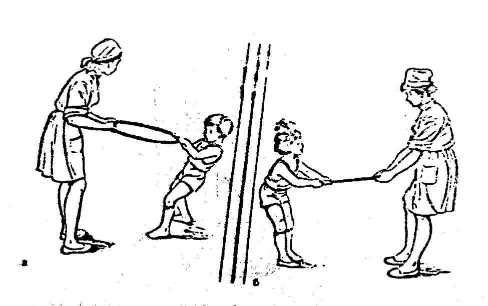
تمرينات باستخدام الطوق:



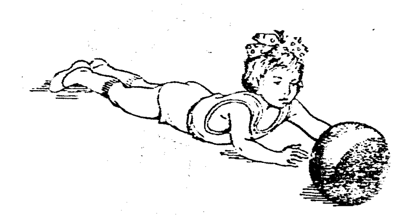
شكل (٦١) : الجلوس داخل الطوق مع القبض عليه باليدين ، ثم الوقوف مع رفع الذراعين مع الطوق لأعلى ، ثم الجلوس مرة أخرى داخل الطوق وهكذا



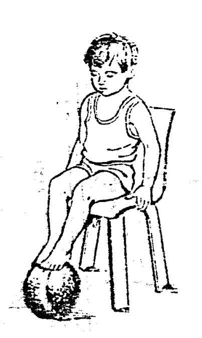
شكل (٦٢) : التعلق على العصا



شكل (٦٣) : الشد بالعصا أو بالطوق



شكل (٦٤) : دحرجة الكرة من وضع الانبطاح على البطن



شكل (٦٥) : دحرجة الكرة من وضع الجلوس

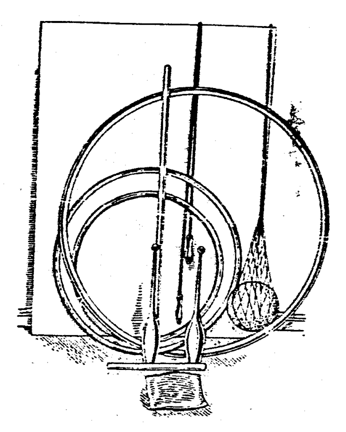
على الكرسي بالقدمين



ل (٦٦) : دحرجة عصا بالقدمين من وضع
الجلوس على كرسي



شكل (٦٧) : من وضع الجلوس على كرسي ، رفع كيس من
الرمال أو نشارة الخشب بالقدمين



شكل (٦٨) : صورة توضح الأدوات المساعدة في التمرينات الخاصة بالأطفال ويمكن استخدامها في المنزل و المدرسة

تنمية وتطوير المهارات الأساسية للأطفال من عمر عامين إلى ثلاثة أعوام:

بجانب ممارسة الطفل للأنواع المختلفة من التمرينات السابقة ، يبدأ الطفل فى النمو وتظهر لديه قدرات حركية جديدة نتيجة للخبرات السابقة التى مر بها من خلال ممارسته لبرنامج التمرينات السابقة ، ويصبح لديه القدرة على أداء المهارات الآتية:-

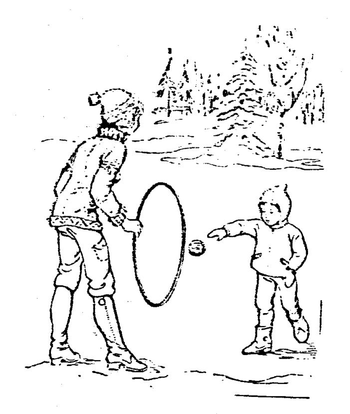


شكل (٦٩) : الجرى بالكرة

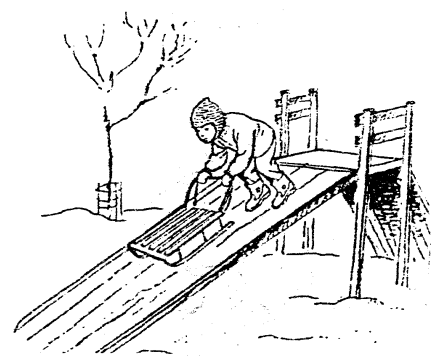
ثم يبدأ بعد أدائه لمهارة الجرى بالكرة فى أداء بعض مهارات للعب الكرة.



شكل (٧٠) : اللعب بالكرة

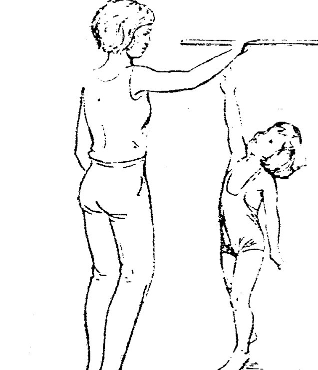


شكل (٧١) : رمي كرة داخل طوق مرتفع عن الأرض

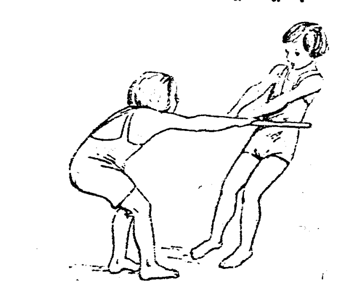


شكل (٧٢) : التزحلق على عربة أو بالقدمين
على منحدر صناعي

تمرينات خاصة بالمرحلة السنية من ثلاث إلى أربع سنوات :



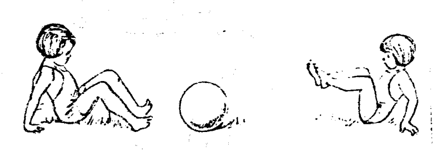
شكل (٧٣) : محاولة لمس عصا أعلى من استطاعة الطفل
باليد اليمنى واليد اليسرى



شكل (٧٤) : شد وضرب عصا بين الطفلين في محاولة
لكي يجذبها أحدهما من الآخر

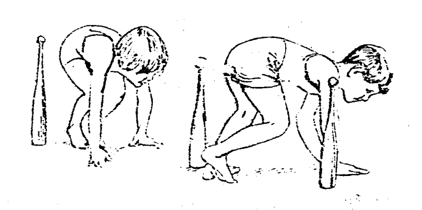


شكل (٧٥) : الجري مع ركل الكرة

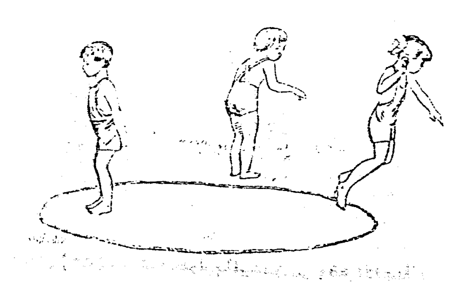


شكل (٧٦) : دحرجة الكرة بالقدمين من وضع
الجلوس على المقعدة

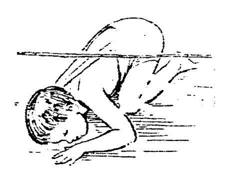
تمرينات خاصة بالمرحلة السنية من أربع إلى سبع سنوات :



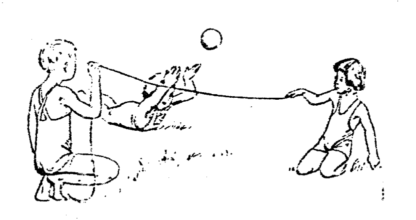
شكل (٦٧) : المشي على أربع على شكل زجزاج بين الصولجانات المسافة بينها في حدود متر



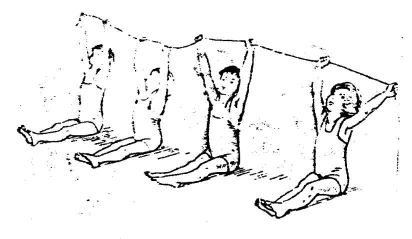
شكل (٦٨) : الوثب خارج وداخل الدائرة على شكل دائرة من الحبال أو مرسومة على الأرض بالجير



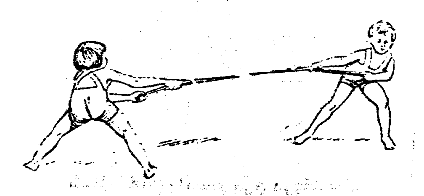
شكل (٧٩) : الحبوط والمرور أسفل حبل على
ارتفاع ٣٠ سم من الأرض



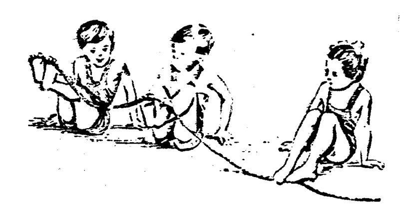
شكل (٨٠) : قذف الكرة باليدين من وضع الانبطاح
على البطن عبر حبل على بعد ٥٠ - ٦٠ سم
مشدود بواسطة زميلين



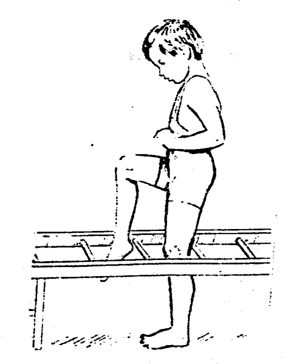
شكل (٨١) : رفع حبل لأعلى الرأس من وضع
الجلوس الطويل لمجموعة من الأطفال



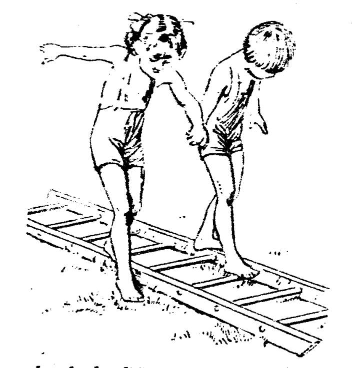
شكل (٨٣) : شد حبل بين زميلين



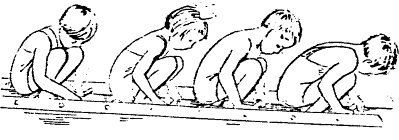
شكل (٨٣) : الجلوس على الأرض ، رفع حبل
بواسطة أصابع القدمين



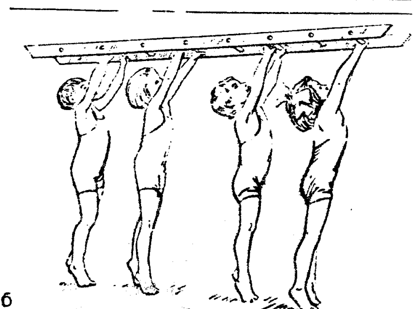
شكل (٨٤) : المشي بين درجات سلم
ارتفاعه ٤٠ سم من الأرض



شكل (٨٥) : المشي بمصاحبة الزميل على سلم
موضوع على الأرض على حافته وعلى درجاته



a



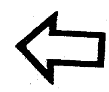
б

شكل (٨٦) : جلوس القرفصاء داخل السلم مع الوقوف مع رفع السلم بالذراعين



الفصل الخامس

٥ / ألعاب الحركة





٥/ ألعاب الحركة

١/٥ مدخل :

قد يتبادر للذهن قبل أن نستعرض ألعاب الحركة التساؤل التالي : ما هو اللعب ؟

أن الإجابة على التسأل السابق ، قد سبق ذكرها في الفصل الرابع من صفحة ١٢٢ إلى ١٢٥ .

٢/٥ تقسيم ألعاب الحركة :

وتنقسم ألعاب الحركة إلى ما يلي :-

ألعاب الحركة البسيطة :

وهو نشاط مبتكر يرمي إلى الوصول إلى هدف يتفق عليه اللاعبون أنفسهم، وللوصول إلى هذا الهدف لابد من قيامهم بأداء يتميز بالجدية للوصول إلى الهدف بسرعة أو التسديد على الهدف بصورة أسرع وأدق ، أو في محاولة اللحاق بالخصم بسرعة ومهارة أو الهروب منه أو ما شابه ذلك .

القواعد الخاصة بألعاب الحركة البسيطة :

القواعد الخاصة بهذه الألعاب هي التي تحدد شكل الحركات والنشاط المستخدم، ويتطلب ذلك تنفيذاً مبتكراً ومناسباً في إطار القواعد المحددة ، ويتم تحديد القواعد واللوائح الخاصة بهذه الألعاب طبقاً للصعوبات والعقبات التي قد تحدث أثناء الأداء.

ألعاب الحركة البسيطة لاتتطلب من المشاركين فيها إعداداً خاصاً ، كذلك يتم تغير قواعدها من قبل المشاركين أنفسهم ، وكذلك من قبل المشرفين

عليها وفقاً للظروف التي تقام فيها هذه الألعاب ، كما أنه لا يوجد في هذه الألعاب عدداً محدداً من اللاعبين أو مساحات محددة للملاعب ، ويمكن استخدام أدوات مختلفة مثل : الصولجانات - الأقماع البلاستيكية، الكرات الصغيرة - الكرة الطائرة - كرة القدم، الأكياس الممتلئة بالرمال - العصى ، وجميعها من الأدوات البسيطة التي يمكن استخدامها في هذه الألعاب .

الألعاب الرياضية :

وهي أعلى درجة من ألعاب الحركة ولها قواعد منظمة بدقة وقوانين تحكمها وكذلك تمارس على ملاعب محددة بمقاييس طبقاً لنوع كل لعبة ، ولها أدواتها القانونية الخاصة.

وتتميز الألعاب الرياضية بأن كل فرع منها مهاراته الخاصة به ، وهي إما مهارات بسيطة طبقاً لنوع الرياضة ، أو مهارات مركبة تتميز بصعوبة الأداء، كما أن لها خططها المختلفة في اللعب ، وتتطلب هذه الألعاب إعداداً وتدريباً خاصاً، ولكل رياضة من هذه الألعاب عدداً معيناً من اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين .

وينقسم اللاعبين في الألعاب الرياضية طبقاً لتخصصاتهم أثناء سير اللعب كمهاجمين ومدافعين وحراس مرمى ، والألعاب الرياضية لها حكامها المتخصصون في التحكيم وفقاً لقواعد وقوانين كل لعبة ، ومن الممكن أن تتغير قواعد هذه الألعاب طبقاً لمستوى المشاركين : ناشئين - كبار - رجال - نساء .

وتعتبر الألعاب الرياضية من أنواع الرياضة التى تمارس على المستوى المدرسى والأهلى والدولى ، وتقام لها المباريات على مختلف المستويات طبقاً لقواعدها ولوائحها وقوانينها المحددة .

خصائص ألعاب الحركة الجماعية :

تستخدم ألعاب الحركة كوسيلة لرفع مستوى اللياقة البدنية والحركية للأطفال والشباب وكوسيلة مساعدة لهم لممارسة ألعاب وأنواع أخرى من الرياضات المختلفة.

ويمكن أن تكون ألعاب الحركة فردية لطفل واحد أو جماعة ، ويمكن تنظيم ألعاب الحركة من قبل الأطفال أنفسهم مثل ألعاب الكرة ، ألعاب الحبال ، ألعاب دحرجات الطوق وغيرها من الألعاب ، ويمكن أن يستخدمها المدرسون والمربون للترويح وشغل أوقات الفراغ .

والألعاب الحركية الجماعية لها أهمية تربوية كبيرة وذلك لاعتمادها على مجموعة من اللاعبين يشتركون كفريق له هدف وله انتماء لهيئة ، قد تكون مدرسة أو نادى أو مؤسسة .

وتتميز ألعاب الحركة الجماعية بعامل المنافسة فكل مشترك فى فريق يلعب لتحقيق ذاته ومن أجل فريقه، والجميع يتعاون من أجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه، وتتميز الألعاب الجماعية بالتغيير المستمر فى طرق وخطط اللعب، والذى يتطلب من اللاعبين أن يتمتعوا بردود أفعال سريعة طبقاً لكل موقف ، بما يؤدى إلى تغيير خطط اللعب خلال المباراة ، فكل لاعب فى الفريق يحاول خلق أفضل الظروف له أو لفريقه فى مواجهة الفريق المنافس .

ويمكن إقامة المباريات الخاصة بألعاب الحركة فى بعض الألعاب التى تتناسب مع القدرات البدنية للمراحل السنية المختلفة للتلاميذ، ولكن من الأفضل تربوياً أن تضم المباريات الخاصة بألعاب الحركة مجموعة من الألعاب التى تساعد على تربية مختلف الصفات والمهارات البدنية ، ويمكن للأطفال من مختلف المراحل السنية الاشتراك فى ألعاب الحركة ولكن مع تعديل وتبسيط فى شكل وطريقة أداء هذه الألعاب لكى تلائم قدراتهم البدنية والمهارية طبقاً لمراحلهم السنية المختلفة .

وكل لعبة من ألعاب الحركة لها قواعدها وخصائصها وعموماً فألعاب الحركة هى جزء من أنشطة التربية البدنية ، لها خصائصها وطرق اللعب الخاصة بها ، كما أن لها أهدافها التربوية المميزة لها ، فنجد فى هذه الألعاب عنصر المنافسة ، طريقة الأداء ، الخطط المستخدمة لتحقيق الهدف، استقلالية الحركات المستخدمة أثناء اللعب ، كل ذلك يلعب دوراً هاماً فى تربية النشء بدنياً وحركياً .

وألعاب الحركة تعتبر وسيلة من وسائل التربية البدنية لتربية النشئ واكتساب اللياقة البدنية والحركية وكذلك لتنمية الحركات الطبيعية والمهارات والقدرات الحركية والتى يمكن اكتسابها عن طريق ممارسة هذه الألعاب .

ويوجد نوعان أساسيان من ألعاب الحركة :

الألعاب الحرة الإبداعية :

وهى ألعاب يحدد فيها المشاركون أنفسهم خطط اللعب ويتوصلون إلى الهدف المراد تحقيقه بأنفسهم ويمارس هذه الألعاب الأطفال دون سن الدراسة (رياض الأطفال) أو الأطفال الذين فى الصفوف الأولى الابتدائية.

وتحتوى كل لعبة من هذه الألعاب على موضوع معين ، ويتم توزيع الأدوار على اللاعبين حسب موضوع اللعبة ولهذا يسميها علماء النفس بألعاب الأدوار وهذه الألعاب من الممكن أن تكون فردية وجماعية .

الألعاب الحركية المنظمة ذات القواعد المحددة :

وهى التى تتطلب أن يشرف على تنفيذها المدرسين والأخصائيين التربويين ، وهى ألعاب متنوعة من حيث خصائصها ومضمونها .

ألعاب الحركة البسيطة (الفردية) :

وهى الألعاب التى يتنافس فيها الفرد مع نفسه ولها قواعدها ولوائحها المنظمة ، وأنشطة هذه الألعاب موجهة إلى تنمية القدرات البدنية للفرد وتحقيق التفوق وأفضل إنجاز على الآخرين وذلك أثناء أداء المهارة وما تتطلبه من لياقة بدنية مثل : السرعة – القوة – التحمل – الرشاقة – المرونة ، وما إلى ذلك من الصفات البدنية الأخرى .

وأهمية هذه الألعاب تنحصر فى القدرات الفردية للفرد وكذلك الصفات الشخصية التى تلعب دوراً هاماً ورئيسياً فى الأداء الحركى .

ألعاب الحركة المركبة :

وهى عبارة عن ألعاب جماعية يغلب عليها التعاون ومساعدة الزملاء أثناء الأداء، مثل المساعدة على التخلص من المهاجم ، ويمكن للاعب أن يتعاون مؤقتاً مع غيره من اللاعبين للوصول إلى الهدف المحدد ، وقواعد هذه الألعاب تسمح بهذا التعاون .

ألعاب الحركة الجماعية :

تتميز بنشاط لتحقيق هدف معين مشترك يحقق مصلحة الفريق ، فالجميع يلعب لمصلحة الفريق ويتوقف نجاح الفريق على نشاط كل لاعب ، ويجب أن

يوجه نشاط اللاعب لخدمة الفريق ، وخلال اللعب يتم التنسيق بين أفراد الفريق لتوجيه اللعب إلى أفضل أداء لتحقيق الهدف المنشود من اللعبة ، وألعاب الحركة الجماعية تعتبر من الألعاب المركبة من حيث تكنيك الأداء للحركات وكذلك تكنيك (خطط اللعب) ولها قواعدها المحددة وتتطلب مهام معينة لكل فرد يشترك فيها.

وألعاب الحركة لها دوراً تربوياً هاماً فهى تستخدم لحل مختلف المشاكل التربوية لدى الأطفال (مثل التعود على النظام ، والالتزام بالسلوك السليم ..الخ .

تقسيم الألعاب :

وتنقسم الألعاب إلى ما يلى :-

<u>ألعاب بسيطة وألعاب مركبة :</u>

قسم بعض المتخصصون هذه الألعاب طبقاً لمبدأ التعاون بين اللاعبين إلى:-

- ألعاب بسيطة يحقق فيها اللاعب ذاته بدون مساعدة من الآخرين .
- ألعاب مركبة يتم فيها توزيع اللاعبين إلى مجموعات وفرق ، وجماعات يدعم كل لاعب فيها فريقه ، وجاء تقسيم هذه الألعاب الحركية البسيطة ، أو المركبة طبقاً لما يلى :-

⇦ طبقاً للمراحل السنية للأطفال وخصائصها (ألعاب للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣ - ٦ سنوات ، ومن ٦ - ٩ سنوات ومن ٩ - ١١ سنة، وتستخدم هذه الألعاب فى برامج التربية البدنية فى رياض الأطفال ، ومدارس المرحلة الابتدائية .

⇦طبقاً لأنواع الحركات التى تتضمنها ، ألعاب تهتم بالقدرات البدنية العامة مثل ألعاب العدو والجرى ، ألعاب مع الوثب العالى ، والوثب الطويل ، من الوقوف ومن الحركة ، ألعاب التسديد على هدف متحرك أو غير متحرك ، ألعاب مع رمى ولقف الكرة .

⇦طبقاً للصفات البدنية التى تتميز بها هذه الألعاب لتنمية القوة ، التحمل ، السرعة، المرونة ، وهذه الصفات تكون مترابطة مع بعضها البعض ويتم توزيع هذه الألعاب فى درس التربية البدنية .

⇦ألعاب تمهيدية لبعض أنواع من الرياضة : تستخدم ألعاب الحركة فيها من أجل تثبيت وتطوير بعض النواحى المهارية والذهنية وكذلك تنمية الصفات البدنية اللازمة لهذا النوع من الرياضة .

⇦وفقاً للعلاقات المتبادلة بين اللاعبين :

- ألعاب لا يتلاحم فيها اللاعبون بشكل مباشر مع المنافسين .
- ألعاب يتلاحم فيها اللاعبون مع المنافسين بشكل محدود .
- ألعاب يتصارع فيها المتنافسون بشكل مباشر

ويتم تصنيف الألعاب طبقاً لما يلى :-

- طبقاً لتنظيم وتشكيل درس التربية البدنية (ألعاب داخل درس التربية البدنية ، ألعاب فى فترات الراحة بين الدروس (الفسحة) - ألعاب تمارس فى الأعياد والمناسبات ... الخ .
- طبقاً لكثافة الحركة (ألعاب كثيرة الحركة ، ألعاب متوسطة الحركة ، ألعاب قليلة الحركة) .

ويجب أن يراعى عند ممارسة هذه الألعاب :

- المرحلة السنية واستعدادات الطفل .
- نوع الحركات التى تتضمنها هذه الألعاب .
- تنمية وتطوير الصفات البدنية ، والقدرات الإرادية ، العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين .

ـة ألعاب الحركة :

ـحية لألعاب الحركة :

ـركة من خلال اللعب هى الهدف الرئيسي لألعاب الحركة وعندما يتم ـجيهاً سليماً تؤدى إلى فوائد صحية كثيرة فهى تعكس تأثيرها الإيجابى ـة الدموية والقلب والأوعية الدموية والعضلات وكذلك الجهاز التنفسى، ـراء الجسم الأخرى .

ـتعمل جميع عضلات الجسم الصغيرة والكبيرة بشكل كبير من خلال الألعاب الحركية مما يزيد من حركة الدورة الدموية ، وممارسة الألعاب فى الهواء الطلق سواء كان ذلك فى الشتاء أو الصيف ، فهى تؤدى إلى ـمثيل الغذائى (الأيض) وذلك بزيادة وصول الأكسجين إلى العضلات عن ـلدم مما ينعكس بشكل مفيد على الجسم ككل .

والتمرينات البدنية التى تتضمنها الألعاب الحركية تنشط جميع أنواع ـ الغذائى (الأيض الكربوهيدراتى) البروتينى ، الدهنى ، والمعدنى ، ـ عملية تنشيط للجهاز العضلى وتحسن من وظائف الغدد المختلفة بالجسم.

وجميع الفوائد الصحية التى تم ذكرها يمكن أن تتحقق فى حالة ممارسة ـبات الخاصة بالألعاب الحركية بصورة سليمة وصحيحة مع الأخذ فى ـبار خصائص المراحل السنية للممارسين وكذلك درجة استعدادهم البدنى .

ولكى تصبح لهذه الألعاب فوائد صحية ملموسة لابد أن يكون الجهد ـى الواقع على الطفل مناسباً وأن يتم بذل هذا الجهد بالتدريج وبشكل منتظم ـثف حتى يمكن أن يتكيف الجسم مع هذا المجهود .

وتؤثر الألعاب تأثيراً مفيداً على الجهاز العصبي للاعبين ويتم ذلك عن طريق بذل المجهود الرياضي بشكل مناسب وملائم للمراحل السنية المختلفة للأطفال .

أما من الناحية النفسية فنجدها تظهر بصورة واضحة من خلال التنظيم الجيد للعب والذي يؤدي إلى حدوث انفعالات إيجابية عند اللاعبين ، أما التنظيم السيئ فيؤدي إلى حدوث انفعالات سلبية بما يخل بالسير الطبيعي للعمليات العصبية ويظهر ذلك في حالات التوتر مما يضر بالصحة النفسية للطفل.

والقواعد المنظمة لألعاب الحركة تؤدي إلى ظهور روح التعاون بين المشتركين ، وتؤدي إلى عدم الانفعال الزائد ، كما أن رضاء اللاعبين عن الحكام وثقتهم فيهم لتحكيمهم الموضوعي والدقيق والبعيد عن التحيز ، وفقاً لقوانين اللعب يؤدي إلى نمو الانفعالات الإيجابية لدى اللاعبين ، كما أن ألعاب الحركة إذا تم استخدامها بانتظام وبأداء متكرر فإنها تؤدي إلى حدوث ديناميكية للعمليات العصبية بما يؤدي إلى تسهيل أداء الحركات بصورة سلسة وأكثر بذلاً للجهد .

كما إن ممارسة ألعاب الحركة للأطفال في الهواء الطلق (مع الأخذ في الاعتبار حالة الجو) تؤدي إلى اكتساب الأطفال للصحة والقوة .

وبالنسبة لظاهرة عدم الحركة لدى الجيل الناشئ من الأطفال نتيجة لعدم ممارسة النشاط الرياضي وذلك بسبب التركيز على الدروس وحشو الذهن بالمعلومات داخل الفصل وزيادة الأوقات المخصصة للدروس ، والبعد عن الأنشطة الرياضية وإهمالها ، وإهمال درس التربية الرياضية في رياض الأطفال والمراحل الخاصة بالتعليم الأساسي يؤدي بالقطع إلى حدوث العديد من المشاكل البدنية والصحية لدى الأطفال وهم جيل المستقبل .

واستخدام ألعاب الحركة على قدر كبير من الأهمية لتقليل ظاهرة قلة الحركة لدى الأطفال ، ويمكن استخدام ألعاب الحركة كراحة نشطه بعد النشاط الذهني الذي استمر لفترة طويلة،ويمكن ممارستها بين الدروس في المدرسة (خلال الفسحة) أو بعد انتهاء اليوم المدرسي في النشاط الداخلي أو في المنزل أو بعد المذاكرة .

ويفضل ممارسة الألعاب في رياض الأطفال ، وفي المرحلة الابتدائية على فترات خلال الدرس لأنه من الصعب جداً على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣ - ٦ ، ٦ - ٨ سنوات أن يستمروا في حالة تركيز ذهني أثناء الدرس لمدة ٤٥ دقيقة بدون تنشيط ولاسيما في الدروس الأخيرة من اليوم المدرسي .

فألعاب الحركة التي تستمر لمدة قصيرة مع الأطفال أثناء الدراسة تؤدي إلى تغيير عمل المراكز العصبية المتوترة والمجهدة وتؤدي إلى راحتها (تساعد على راحة المراكز العصبية المتوترة والمجهدة) وتنشط عمل العضلات.

وعند ملاحظة أن الأطفال لا يمارسون الأنشطة الرياضية بالقدر الكافي ، فلابد من استخدام ألعاب الحركة المشوقة،وذلك حتى تساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية وتضمن سلامة أجسام الأطفال ، وألعاب الحركة يمكن استخدامها في الأغراض العلاجية خاصة في مراحل النقاهة للأطفال المرضى في المستشفيات والمصحات ، ويساعد على ذلك مدى الحماس والانفعالات الإيجابية التي تظهر لدى الأطفال خلال ممارستهم لهذه الألعاب .

الأهمية التعليمية لألعاب الحركة :

اللعب هو النشاط الذى يلعب دوراً كبيراً فى تكوين شخصية الفرد وعن طريق اللعب يتم اكتساب الخبرات ويتم تعزيز تصورهم حول الأحداث التى تتخلل اللعب من حيث التخيل ، فالطفل يدرك العالم من حوله كالكبار تماماً من خلال النشاط ، وبمساعدة المدرس أو المربى نجد أن الألعاب تساعد على تنمية الطفل بصورة شاملة عن طريق توسيع دائرة تصوراته وتنمى لديه قوة الملاحظة وسرعة الفهم والإدراك والمقدرة على تحليل المواقف المختلفة التى يمر بها ، وكيف يمكن أن يخرج باستنتاجات من خلال مشاهدته وإحساسه بجميع الظواهر من حوله والتى شاهدها فى البيئة المحيطة به .

وهناك أهمية تعليمية كبيرة للألعاب التى تشبه فى تركيبها الحركى بعض أنواع الألعاب الرياضية مثل ألعاب القوى ، الجمباز ، المصارعة ، السباحة وغيرها ، وتهدف هذه الألعاب إلى تطوير الصفات البدنية وتثبيت المهارات الفنية والتكتيكية لهذا النوع من الألعاب الرياضية الذى سبق تعلمه.

وتؤدى ألعاب الحركة إلى القدرة على التقويم الصحيح للفراغ ، والزمن والاستجابة بسرعة وبصورة صحيحة إلى الأوضاع التى يمكن أن تتغير كثيراً أثناء اللعب.

ومن الأهمية القصوى فى ألعاب الحركة الاهتمام بالتكرار الصحيح والسليم للحركات بشكل جيد لأنه إذا كان هناك أخطاء فى الأداء ، فسوف يكون من الصعب تصحيحها فى المستقبل .

وتؤدى ألعاب الحركة التى تستخدم فى ممارستها الأدوات البسيطة (الكرات وأكياس وعصى وأعلام صغيرة) إلى زيادة حاسة اللمس والإحساس

الحركى والعضلى كما أنها تساعد على تحسين الوظائف الحركية لليدين والأصابع وهذا ضرورياً جداً بالنسبة للأطفال الذين لم يبلغوا سن الدراسة (رياض الأطفال) ولتلاميذ الصفوف الدراسية الأولى.

وعن طريق ألعاب الحركة يمكن مساعدة الأطفال على معرفة قواعد وقوانين المباريات وتنظيمها بشكل مبسط وغير معقد ، كما تساعد هذه الخبرات والمعارف على أداء المباريات بصورة مستقلة وسهلة.

الأهمية التربوية لألعاب الحركة :

– من الناحية البدنية :

تتمثل أهمية ألعاب الحركة فى تنمية الصفات البدنية الأساسية للأطفال وهى السرعة والقوة والتحمل والمرونة والمهارة الحركية علماً بأن الصفات البدنية تنمو فى ألعاب الحركة بشكل عام .

وأغلب ألعاب الحركة يتطلب من المشتركين الأداء بسرعة والذى يتمثل فى الحركة والملاحقة للزميل بشكل أسرع والاستجابة بسرعة للإشارات الصوتية والبصرية والحسيه ، وتغيير أشكال اللعب يساعد على انتقال المشتركين بسرعة من وضع لآخر بما يؤدى إلى تنمية للمهارة .

وألعاب الحركة التى تتميز بحركات الوثب ، والرمى ، والتصويب تنمى القوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، كما أن ألعاب الحركة التى تتميز بشدة أداء بسيطة أو متوسطة وتستمر لفترة طويلة تؤدى إلى تنمية التحمل ، أما ألعاب الحركة التى تتميز بتغيير الاتجاه للحركة بشكل متزايد تساعد على تنمية الرشاقة والمرونة.

– من الناحية الخلقية :

وتلعب ألعاب الحركة دوراً هاماً جداً فى التربية الخلقية للأطفال فهى تكسب الطفل كيف يمكن أن يتعلم العمل مع الجماعة من خلال الألعاب الجماعية، كما أنها تنمى فى الطفل مشاعر الانتماء والزمالة والتضامن مع الزملاء وتحمل المسئولية تجاه ما يتم تكليفه من أعمال ، فالطفل يضحى بمصالحه من أجل الفريق فهو يتنازل لزميله عن الكرة إذا كان فى مكان أفضل وأن يسعى دائماً إلى مساعدة زملائه .

كما أن معرفة وفهم القوانين الخاصة بالألعاب الحركية المختلفة يؤدى إلى تربية الوعى الانضباطى ، والنزاهة ، وتحمل المسئولية ، والسيطرة على الانفعالات المختلفة ، وكبح جميع التصرفات التى قد تتسم بالأنانية .

– من نواحى الإبداع الفنى :

وتساعد ألعاب الحركة فى تربية الأطفال من الناحية الفنية ويظهر ذلك عند الأطفال فى المظاهر الأولى للإبداع الفنى الذى يظهر فى شكل وتنظيم اللعب، فالتصور الإبداعى يشكل ركناً كبيراً فى ألعاب الأطفال ولاسيما الذين لم يبلغوا سن الدراسة (رياض الأطفال) وكذلك تلاميذ الصفوف الدراسية الأولى ، فالعصا على سبيل المثال يمكن أن تكون حصاناً ، أو دراجة ، أو بندقية ، أو سيفاً ، أو إلى غير ذلك .

ويمكن أن تنمى الألعاب الحركية المنظمة والمصحوبة بالموسيقى المواهب الموسيقية لدى الأطفال ويستخدم بعض المدرسون والمربون أنواع اللعب المختلفة فى تربية الأطفال موسيقياً ، إذ تساعد ألعاب الحركة التى تمارس على أنغام الموسيقى فى الاستيعاب الأمثل لطابع وشكل ومضمون الموسيقى .

وتظهر مواهب الطفل الأولى فى أداء الحركات الإيقاعية فى الألعاب المصحوبة بالرقص والموسيقى والغناء .

- من النواحى الشخصية :

والطفل يكتشف عن طريق ممارسته للعب العديد من الصفات والمميزات والتى تساعده على ظهور خصائصه الفردية أثناء اللعب ، فيمكن معرفة شخصية الطفل بصورة أفضل من خلال اللعب ، ويمكن التأثير عليه وتقويمه إذا كان هناك نواحى سلبية قد تظهر فى شخصيته من خلال النشاط الحركى .

فالنشاط الرياضى والحركى يعتبر من أفضل الوسائل التى تؤدى إلى كشف جوانب شخصية الطفل بصورة واضحة ، وعلى ذلك توجد فروق واضحة بين الطفل المولع على اللعب والطفل المنطوى على نفسه ، ويظهر ذلك خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ، وهذا يمثل أهمية قصوى لكيفية معاملة كل طفل بالشكل الذى يتلاءم مع ظروفه وقدراته .

٥ / ٤ خصائص ألعاب الحركة :

٥ / ٤ / ١ خصائص ألعاب الحركة بالنسبة لمرحلة رياض الأطفال من سن ٣ - ٦ سنوات، والمرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات :

يتقن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣ - ٩ سنوات كل أنواع الحركات الطبيعية مثل (المشى ، الجرى ، القفز ، الرمى) وذلك بصورة غير مكتملة، ولهذا فإن ألعاب الحركة المرتبطة بالحركات الطبيعية يجب أن يمارسها الأطفال بشكل أساسى من خلال أنشطتهم .

ومن الملاحظ أن استيعاب المهارات فى هذه السن يتم بصورة أكثر فاعلية على مستوى الحفظ الإدارى (ولاسيما فى اللعب) أكبر من الحفظ اللاإرادى .

ويجب أن يأخذ فى الاعتبار الخصائص التشريحية والفسيولوجية والنفسية للأطفال فى هذه السن ، فأجسامهم قابلة للتكييف لمختلف الظواهر البيئية

وتتميز بالقابلية السريعة للتعب ، وسبب ذلك يرجع إلى أن القلب والرئتين ونظام الأوعية الدموية للأطفال فى هذه السن الصغيرة لم يصل إلى مرحلة النضج بعد، فالعضلات ما زالت ضعيفة وخصوصاً عضلات الظهر والبطن ، والتوافق العضلى العصبى يكون ضعيفاً ، وعلى ذلك تكون هناك إمكانية لحدوث إصابات للطفل أثناء النشاط الحركى ، وألعاب الحركة التى تتميز بالجرى والقفز يجب أن تستغرق وقتاً قصيراً وأن تكون مصحوبة بفترات راحة طويلة ، ومن الملاحظ أن الأطفال فى هذه السن الصغيرة يميلون إلى ألعاب الوثب والقفز .

ومن الألعاب المناسبة للأطفال فى هذه السن أيضاً ألعاب العدو القصير، والتى يمكن للطفل فيها أن يجرى لمسافة قصيرة ثم يأخذ قسطاً من الراحة أو الألعاب التى يتناوب فيها اللاعبون الاشتراك فى الحركة .

كما أنه يجب عدم مشاركة الأطفال فى الألعاب التى تتضمن مجهوداً عضلياً كبيراً لا يتلاءم مع قدراتهم ، حيث أن العضلات والأربطة لهؤلاء الأطفال تكون ضعيفة ولم يكتمل نموها بعد .

وفى هذه المرحلة يكون من الصعوبة على الأطفال الفصل بين الحركات البسيطة والمعقدة عن طريق ضبط ايقاعها ، من حيث سرعة الأداء وذلك بسبب وصولهم إلى درجة التعب بسرعة ، حيث أن الحركات ذات الإيقاع البطىء تؤدى إلى حدوث التعب لديهم ، ولكنهم فى أغلب الأحيان يعودون بسرعة إلى حالتهم الطبيعية ويستأنفون نشاطهم بعد مرحلة التعب السابقة .

كما يلاحظ أنه فى الصفوف الأولى يكون الأطفال أقل انتباهاً وتركيزاً . فالطفل فى هذه المرحلة يركز انتباهه إلى ما يبدو له أكثر إثارة ، ولذلك فإن ألعاب الحركة لا يجب أن تتطلب من الأطفال اهتماماً مركزاً لفترة طويلة ، وإلا

فإنهم يفقدون القدرة على مراعاة قواعد اللعب والإخلال بسيره وكذلك يفقدون الاهتمام به.

وفى هذه المرحلة تكون القدرة على الاستيعاب لديهم ضعيفة ، فهم لا يصغون إلى شرح قواعد اللعب باهتمام لفترات طويلة ، ولا يصغون بتركيز حتى نهاية شرح قواعد وقوانين اللعب .

ولهذا السبب تستخدم الألعاب التى تتميز بعدد قليل من القواعد (٢-٣ قاعدة) ويمكن إعطاء القواعد للأطفال فى هذه المرحلة تدريجياً حتى يمكن استيعابها ، أن تفكير التلاميذ فى الصفوف الأولى خصوصاً الصفين الأول والثانى هو تفكير سطحى ويخلو من التركيز .

ولكن فى الفصل الدراسى الثانى يبدأ التفكير بصورة أعمق وأقل سطحية حيث يبدأ فى إدراك الظواهر والواقع المحيط به ، وتظهر لدى الأطفال فى هذه المرحلة القدرة على مقارنة الأشياء التى يشاهدونها وتكون لديهم الإمكانية لإظهار الوعى والإدراك ويصبحون أكثر فاعلية أثناء اللعب ، كما أنهم أحياناً ما يظهرون انتقادات لأفعال بعض زملائهم ، ويصبحون أكثر وعياً فى استيعاب الألعاب الأكثر تعقيداً والتى تتميز بكثرة القواعد التى تحكمها .

وتحتل الألعاب ذات المحتوى الجيد والمتقن والتى تساعد على نمو التصور الإبداعى والابتكارى مكاناً بارزاً لدى الأطفال فى الصفين الأول والثانى الابتدائى .

ومن الألعاب الخاصة بالأطفال فى الفترات الترويحية فى مثل هذه السن الألعاب التى تتميز بعناصر الألغاز والمفاجآت .

وتربى الألعاب فى هذه المرحلة قواعد السلوك والمقدرة على تنفيذ القواعد والنظم العامة ، كما تربى الألعاب الجماعية القواعد الأخلاقية فى أبسط صورها وذلك من خلال سير اللعب ، فمشاركة اللاعب ضمن الفريق ومبدأ مساعدته لزملائه يظهر من خلال الألعاب التى يتم توزيع اللاعبين فيها على شكل فرق يتنافس كل مشارك فيها لصالح فريقه ويقوم بمساعدة زملائه فى المواقف الصعبة وهذه الألعاب الفرقية تمارس فى أواخر الصف الأول الابتدائى وتستخدم بشكل عام فى الصف الثالث الابتدائى .

وهناك ألعاب تكون مصحوبة بالأداء الموسيقى والغناء وهذه الألعاب مخصصة للأطفال الذين لم يبلغوا سن الدراسة بعد (رياض الأطفال) وتستخدم الألعاب المصحوبة بالموسيقى والغناء عند تلاميذ الصفين الأول والثانى ، وهذه الألعاب تعود بالفائدة على الأطفال من حيث أدائهم لأعمال مشتركة ومنسقة تتبع ايقاعاً وأداءً معيناً للحركات بما يخلق مبدأ التعاون والانتماء للجماعة .

والأطفال فى هذه السن الصغيرة يحبون الألعاب التى تستخدم فيها الكلمات والألفاظ بشكل جماعى مثل الألعاب التى يستخدم فيها الإلقاء الملحن مثل ألعاب "نحن أطفال مصر" والتى تساعد على تطوير نطق الأطفال للكلمات ، والحروف ، التى يمكن أن تساعدهم على تحسين وتطوير النطق بالحروف والكلمات ، والتى تحتاج دائماً لدى الأطفال التدريب المستمر وكذلك تنمية وتطوير وتربية الإحساس بالإيقاع وتطوير الموهبة الموسيقية وحب الاستماع إليها.

وعموماً فإن هذه الألعاب فى هذه المرحلة السنية تظهر مهارات الأطفال وسرعتهم ودقة حركاتهم وتناسقها .

٣/٤/٥ خصائص ألعاب الحركة لتلاميذ الصفوف من الثالثة إلى الخامسة الابتدائية :

والتلاميذ فى الصفوف من الثالثة حتى الخامسة من سن ٩ – ١١ سنة تستهويهم الألعاب الأكثر تعقيداً مما سبق لهم ممارسته فى الصفوف السابقة ، ويرجع ذلك إلى عامل النمو والذى يرتبط بزيادة عمر هؤلاء الأطفال ، والذى ينتج عنه بالتالى قدرة أكبر فى عمل القلب والرئتين والتى تكون أكثر سعة لاستيعاب كمية أكبر من الأكسجين وذلك بالرغم من أنه فى هذه المرحلة يكون الجهاز التنفسى ما زال غير مكتمل النمو بما فيه الكفاية ، فالعضلات فى هذه المرحلة تنمو وتقوى بالتدريج ولكن القوة تكون محدودة للأطفال فى هذه السن .

ويكون جسم الطفل فى هذه المرحلة غير مؤهل لأداء جهد عضلى لفترة طويلة ولمجهود مستمر من جانب واحد بمعنى أن هناك نقص فى (التحمل والجلد العضلى) ، وفى هذه المرحلة يحدث نمو فى الجهاز العصبى وتزداد لدى الطفل الوظائف الإدراكية للمخ .

والأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٠ – ١٢ سنة يصبحون أكثر تكيفاً لتنمية وتطوير مهاراتهم من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٩ – ١٠ سنوات وذلك لأن أسلوب أدائهم فى الألعاب يزداد تنوعاً ، فهم يستعينون بالمهارات التى اكتسبوها من الدروس التى تلقوها فى الأعوام السابقة فى الصفوف من الأولى حتى الثالثة وذلك فى مختلف الألعاب مثل الجمباز والتمرينات وما إلى ذلك .

ويلاحظ أن قوة الإرادة والعزيمة والتصميم لدى أطفال هذه المرحلة تكون أقوى مما لدى تلاميذ الصفوف الأولى ، ويصبح فى إمكانهم ممارسة

الألعاب التى تتطلب فترة أداء أطول والتى تتميز بالمزيد من الحركات المعقدة مما يساعد على اكتسابهم للتحمل فى هذه المرحلة السنية .

ويهتم الأطفال فى هذه المرحلة بالألعاب التى يظهرون فيها قدراتهم وتجذب اهتمامهم وتظهر براعتهم فى الأداء وسرعتهم ودقتهم وذكائهم .

ويؤدى الأطفال فى هذه المرحلة الألعاب بشىء من السرعة والقوة ولكن بدون بذل أقصى جهد ، ويكون توزيع الجهد أثناء سير هذه الألعاب بصورة تدريجية مثل ما هو واضح من خصائص أداء هذه الألعاب .

ومن واقع الخبرات السابقة التى اكتسبها الطفل فى المرحلة السابقة من خبرات حركية يمكنه فى هذه المرحلة استيعاب الألعاب التى تتميز بعدد كبير من القواعد والعلاقات المتبادلة والمعقدة .

وتلعب الملاحظات التى يبديها المدرس والتفسيرات الخاصة بقواعد اللعبة والتحكيم والتى تكون فى هذه المرحلة موجزة وأكثر دقة دوراً كبيراً فى ضبط الأداء وضمان جديته، وألعاب الفرق الحركية فى هذه المرحلة تنمى لدى الأطفال الشعور بالعمل الجماعى الذى ينمو بشكل خاص فى هذه المرحلة من عمر الطفل .

وتستهوى الأطفال فى هذه المرحلة الألعاب التى يظهر فيها كل طفل ذاته وإمكاناته الشخصية والتى يستخدمها فى خدمة الفريق الذى ينتمى إليه .

وفى هذه المرحلة يبدأ الأطفال فى فهم كـل شـئ عن محتوى مثل هذه الألعاب وكيف أنها تمثل الأشياء بشكل رمزى وغير واقعى .

ويؤدى النمو السريع للطفل فى هـذه المرحلـة بظهـور النضـوج الجنسـى المبكر، والذى يبدأ عند الفتيـات مـن سـن (١٠ - ١٢ سـنة) ، ويـرى العلمـاء أن النمو البدنى السريع يصاحبه فى وقت واحد النمو النفسى ، وإن الأطفال فى هذا الجيل أكثر نمواً من الأطفال قبل ٢٠ سنة مضت .

وهناك العديد من الأسباب التى تؤدى إلى السرعة فى عملية النمو وهى :-

- التغذيــة الغنيــة بالبروتينــات والفيتامينــات ، انخفـاض نسـبة الإصابــة بالأمراض المعوية المعدية .
- رتم الحياة السريعة والتحضر وتأثير السينما والراديو والتليفزيون .
- زيادة هجرة الناس إلى الأماكن المتفرقـة مـن الأرض واتسـاع جغرافيـة الزواج وخلق ظروفاً أكثر ملائمة لتغير الصفات الوراثية .

وكذلك بسبب سرعة النضوج الجنسى لدى الأطفال تظهر بعض البـوادر من تنافر الوظائف الفسيولوجية للقلب والأعصاب والأوعية الدموية ، مع ظهـور خلـل فـى وظـائف الجهـاز العصبـى المركـزى مثـل (الـدوار ، خفقـان القلـب ، الحساسية الزائدة من الأصوات والروائح وغيرها) .

وينعكس كل ذلـك علـى لعب الأطفـال ، فالأطفـال غير المـتزنين نفسياً تظهر انفعالاتهم بشدة خلال اللعب ، ولهذا السبب يجب الاهتمـام بمراعـاة قواعد

وقوانين اللعب بدقة حتى نضمن جديته وكذلك عمل فترات راحة أثناء اللعب وذلك لتهدئة الانفعال الشديد للأطفال .

ويجب ملاحظة أنه في هذه الفترة من عمر الأطفال يتفوق الذكور على الإناث قليلاً في ألعاب الجرى السريع ، الألعاب التى تتضمن المقاومة مثل المصارعة وألعاب الرمى لأبعد مسافة .

ويجب أن يوضع في الاعتبار هذه الاختلافات في إمكانات الذكور والإناث وكذلك يجب مراعاة أن يكون عدد الذكور والإناث متساوياً في الألعاب الفرقية في الجرى ، أما ألعاب التحمل مع المقاومة فيجب تقسيم الفرق فيها طبقاً للجنس إلى ذكور وإناث ويجب إجراء اللعب لكل فريق بصورة مستقلة عن الآخر .

وفى ألعاب المقاومة المزدوجة ، شد الحبل ، وغيرهما يجب أن يكون الثنائى المشترك فى اللعبة من جنس واحد (ذكور أو إناث)، وفى هذه المرحلة تكون الإناث أشد اهتماماً بالألعاب الموسيقية والتى تتميز فيها حركات الجمباز الفنى والإيقاعى عن الذكور ، والذين يهتمون بصورة أكبر بألعاب القوة والسرعة والتحمل ، كما يجب الاهتمام بالألعاب الحركية المائية فى هذه المرحلة إذا كان الأطفال يمارسون تدريبات خاصة بالسباحة فى الوسط المائى .

وفى هذه المرحلة يحاول الأطفال تقليد الكبار ومن هنا يجب على المربى والمدرس أن يضع فى اعتباره أن يكون قدوة صالحة للأطفال .

ومن الظواهر الاجتماعية والنفسية لدى الأطفال فى هذه المرحلة وجود ميل شديد للصداقة مع الزملاء . ويظهر مع ذلك نزعة إلى الإدانة بشكل جاد للتصرفات السيئة لأحد الزملاء ، كما أنهم فى هذه المرحلة يحاولون إظهار معارفهم ، وقوتهم ، وجرأتهم وأحياناً تظهر لديه رغبة الإخلال بالنظام وذلك بسبب بعض المشاعر المتناقضة لديهم فى هذه السن.

وكثيراً ما نشاهد استخدام الذكور للقوة لتحقيق ذاتهم مما يؤدى فى كثير من الأحيان إلى العديد من الخلافات والمشكلات .

وفى هذه المرحلة تظهر الرغبة فى ممارسة التربية البدنية والرياضة ويبدأ الكثيرون منهم فى هذه المرحلة بممارسة الرياضة بأقسامها المختلفة ولاسيماً الألعاب الرياضية – كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة القدم والهوكى .

وخلال أداء ألعاب الحركة فى هذه السن يجب تطبيق بعض القواعد الرياضية المنظمة بدقة حيث تجرى فى هذه الألعاب مباريات بين الصفوف الدراسية المختلفة بغرض إحراز بطولة المدرسة ، وأيضاً بين المدارس لإحراز بطولة المنطقة .

وألعاب الحركة فى هذه المرحلة تؤدى إلى النمو المتناسق لجميع أجهزة الجسم وكذلك تساهم بشكل أساسى وفعال فى إعدادهم إعداداً بدنياً متكاملاً .

٥/٥ الشروط الواجب توافرها فى الإعداد لإجراء اللعب :

⇦ عند الإعداد لإجراء اللعب لابد من تحديد اللعبة ، والتى يكون اختيارها نابعاً من أهداف الدرس ، على أن يأخذ المشرف المنفذ بعين الاعتبار المرحلة السنية للأطفال ونموهم واستعدادهم البدنى وعدد المشاركين وقواعد وشروط اللعب.

وألعاب الحركة يبدأ الاشتراك فيها من ثلاثة أفراد ويمكن أن يصل عدد المشاركين إلى ٣٠٠ فرد .

⇦ عند اختيار اللعبة لابد أن تحدد ما هى الظروف والمناسبات التى سوف تتم ممارستها فيها (درس ، فترة استراحة ، عيد ، نزهة) .

⇦ ما هو المكان الذى سوف تقام فيه اللعبة؟ هل سوف يتم إجراءها فى صالات ضيقة أو ممرات بين الفصول أو فى صالات كبيرة حيث تكون الفرصة أفضل لممارسة ألعاب الجرى فى اتجاهات مختلفة ورمى الكرات الكبيرة والصغيرة نتيجة لوجود مساحات من السهولة أن يتحرك فيها الأطفال .

⇦ لابد أن يوضع فى الاعتبار حالة الطقس عند إجراء الألعاب فى الهواء الطلق فإذا كانت درجة الحرارة منخفضة فلابد أن يغلبه على النشاط الممارس السرعة والبعد عن الألعاب التى يقف فيها اللاعبون لفترة طويلة ، أما فى الطقس الحار فيتم ممارسة الألعاب القليلة الحركة والتى تعتمد على تنفيذ مهام اللعب فيها طبقاً لأسلوب أداء التتابعات.

⇦ اختيار الأدوات اللازمة لتنفيذ اللعبة على أن تكون هذه الأدوات ملائمة لطبيعة اللعبة وعادة ما يتسبب انعدام الأدوات أو استبدالها بأخرى غير ملائمة إلى تعطيل اللعب والخروج عن أهدافه المراد تحقيقها .

⇦ إعداد المكان المخصص للعب . فإذا كان اللعب في الهواء الطلق يجب إعداد الملعب بإزالة العوائق والأعشاب الطويلة وتسويته وإعداده بشكل جيد منعاً لحدوث أي إصابات وتحقيقاً لمبدأ الأمن والسلامة .

⇦ إعداد الأدوات للألعاب وألعاب الحركة تحتاج إلى أعلام صغيرة وأشرطة ملونة أو بعض العصي والأطواق والحبال وما شابه ذلك ، ويجب أن يتناسب حجم هذه الأدوات ووزنها مع إمكانات اللاعبين الجسمانية والبدنية كما يجب مراعاة إعدادها بحيث تكون مناسبة لظروف اللعب وأعداد المشاركين .

⇦ تخطيط الملعب : لابد أن يتم تخطيط الملعب قبل بدء اللعب بوقت كاف، كما أنه يمكن أن يكون التخطيط بشكل دائم في الألعاب الكثيرة التكرار ، كما يجب أن يكون التخطيط واضحاً حتى يسهل على الأطفال ملاحظته أثناء ممارستهم اللعب ، ويجب أن تبتعد الخطوط عن الأسوار أو الحوائط بمقدار ٣ أمتار على الأقل حتى لا يؤدى قرب هذه الخطوط من هذه الأسوار إلى إصابة الأطفال أثناء ممارستهم للعب.

⇦ لابد من أن يقوم المشرف بالتحليل والشرح الأولى للعبة الممارسة وأن يشرح مراحلها وأن يفكر ويتكهن بمراحل ودرجات الصعوبة أثناء الأداء والتى قد تستثير اللاعبين ويحدد المشرف قائد للفريق ، وكيف يمكن أن يشكل فريقاً متجانساً يجمع بين الأطفال الأقوياء والضعفاء في فريق واحد.

وجميع الخطوات السابقة تساعد على سير اللعب بصورة سليمة وتؤدى إلى تطوير ملكة الإبداع لدى الأطفال وتغرس فيهم القدرات التنظيمية وتمكنهم من الاستيعاب الجيد لقواعد اللعب وتتيح لهم فرصة التعبير عن قدراتهم الشخصية ، كما يتيح لهم فرصة التنافس الشريف .

٦/٥ الصفات التي يجب أن تتوافر في المشرف على الألعاب الحركية :

- القدرة على كسب حب واحترام وثقة الأطفال .
- القدرة على توصيل المعلومات والأفكار .
- القدرة على جذب اهتمام وحماس الأطفال .
- يجب أن يتمتع بقدرات إرادية عالية .
- أن يلم بالموضوعات أو بالمادة الدراسية التى يقوم بتعليمها .
- أن يتمتع بعلاقات طيبة مع زملائه المشرفين أو المربين أو المدرسين .
- أن يكون محباً للإطلاع واكتساب المعرفة .

٧/٥ الواجبات الرئيسية للمشرف على الألعاب الحركية :

- السعى لرفع مستوى اللياقة البدنية والحركية مما يتيح للأطفال النمو البدنى السليم مع اكتسابهم للصحة .
- العمل على رفع المستوى الفنى والمهارى للأطفال من خلال ممارستهم لهذه الألعاب.
- التركيز على ترسيخ القيم والمبادئ الأخلاقية لدى الأطفال .
- تعليم الأطفال كيفية ممارسة هذه الألعاب وتنظيمها والحرص على ممارستها .
- الاختيار السليم للألعاب التى تحقق نتائج تربوية ايجابية .

٨/٥ نماذج لألعاب الحركة للأطفال :

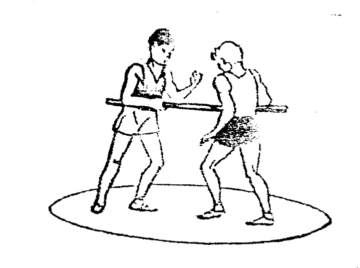
اسم اللعبة	تغيير الأماكن .
الغرض	لتنمية عنصر السرعة الإنتقالية .
عدد المشتركين	٤ أ، ٨ أ، ١٢ أ، ١٦ أ، ٢٠ أ، ٢٤ أ. ... تلاميذ .
الأدوات	بدون أدوات .
الملعب	
شرح اللعبة	يقسم الملعب إلى أربع أركان ويرسم دائرة فى هذه الأركان وتقف كل مجموعة متساوية من الطلاب وليكن خمسة ، وعند سماع الإشارة يقوم الطلاب بالجرى فى الدائرة الأخرى ومن يبطئ أو يوصل آخر دائرة تحتسب نقطة عليه ، وهكذا حتى ثلاث مرات .
طريقة تحديد الفائز	يفوز من يحصل على نقط أكثر .

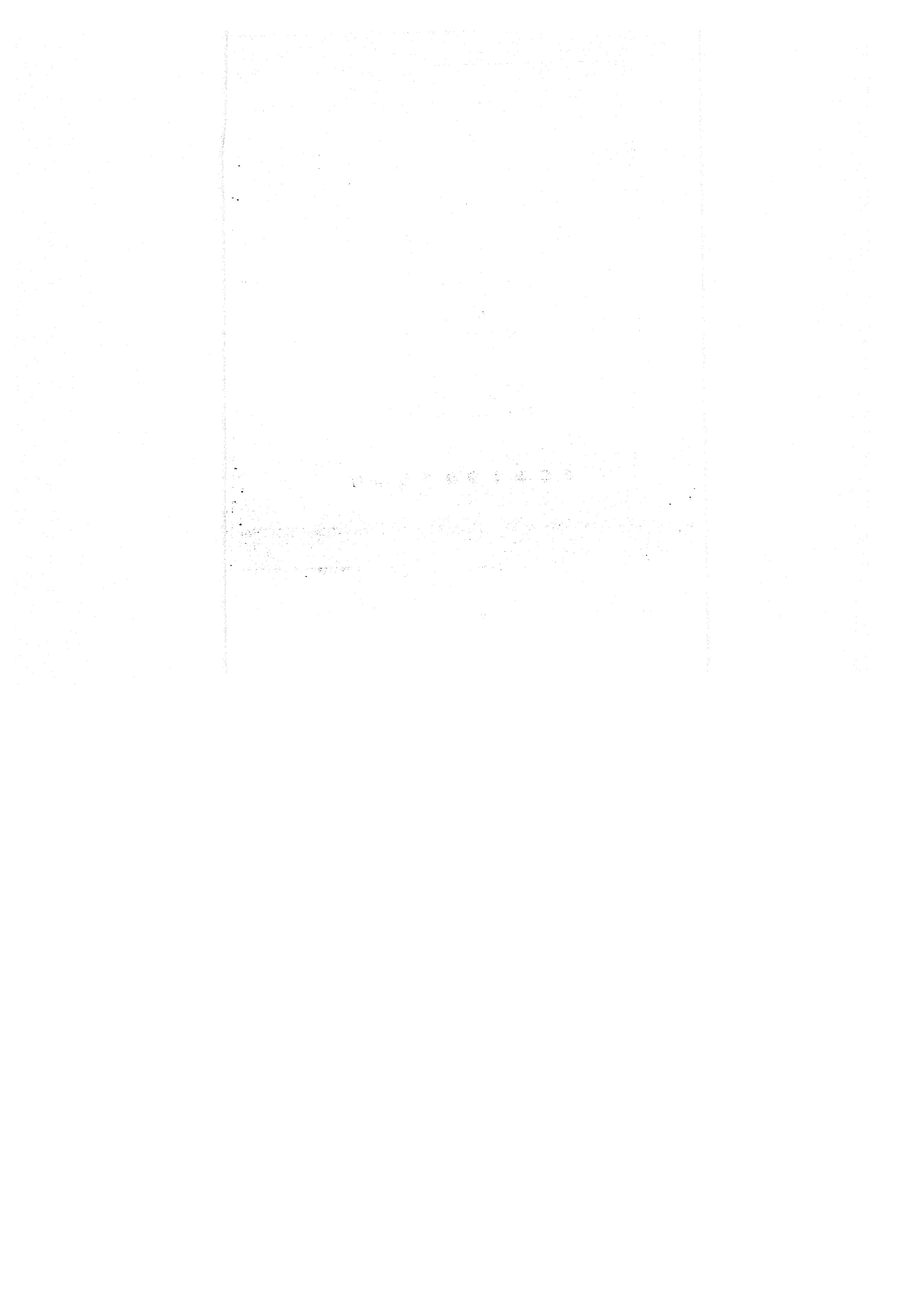
اسم اللعبة	البحث عن منزل
الغرض	لتمية عنصر السرعة الإنتقاليه
عدد المشتركين	أى عدد ٧ مثلاً من التلاميذ
الأدوات	بدون
الملعب	
شرح اللعبة	يقوم التلاميذ بالجرى حول الملعب ،وعند سماع الإشارة يحاول كل تلميذ احتلال دائرة والتلميذ الذى لا يستطيع احتلال دائرة تخصم منه نقطة .
طريقة تحديد الفائز	يفوز الذى يخصم منه أقل عدد من النقط .

اسم اللعبة	البحث عن الكرة .
الغرض	لتنمية عنصر السرعة الإنتقاليه . المرونة .
عدد المشتركين	أى عدد ٦ طلاب مثلاً .
الأدوات	كرات طبية وعددها أقل من عدد المشتركين بواحدة .
الملعب	
شرح اللعبة	يقوم الطلاب بالجرى أو الوثب أو الحجل حول ملعب صغير من وضع بعض الكرات التى توضع فى أماكن متفرقة من منتصف الملعب ، وعند الإشارة يسرع كل طالب ليأخذ كرة ومن يفشل فى الحصول على كرة يخصم من رصيده نقطة .
طريقة تحديد الفائز	يفوز الذى يخصم منه أقل عدد من النقاط .

اسم اللعبة	شد الزميل .
الغرض	تنمية عنصر القوة .
عدد المشتركين	اثنان .
الأدوات	بدون أدوات .
الملعب	٣,٥ متر
شرح اللعبة	يرسم خطان بينهما مسافة ٣,٥ متر ، ويقف المتسابقان ظهراً لظهر فى منتصف المسافة بين الخطين ، ويقوم كل متسابق بالقبض على معصمى زميله ، وعند الإشارة يحاول كل متسابق شد زميله إلى الخط .
طريقة تحديد الفائز	يفوز من ينجح في ذلك أولاً .

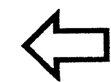
اسم اللعبة	نزع السلاح .
الغرض	لتنمية عنصر القوة .
عدد المشتركين	اثنان .
الأدوات	عصوين طول كل منهما ٣٠سم .
الملعب	
شرح اللعبة	يقوم كل متسابق بمسك العصوين كل بيده ، وعند الإشارة يحاول المتسابق نزع العصوين من الخصم ، وإذا فقد متسابق إحدى العصوين لا يسمح له باستخدام يده الحرة فى نزع العصا الأخرى .
طريقة تحديد الفائز	يفوز المتسابق الذى ينجح فى نزع العصوين من خصمه أولا .





الفصل السادس

٦/ تربية القوام - التغذية



٦/ تربية القوام – التغذية

١/٦ تربية القوام :

١/١/٦ ماهية القوام :

أساس القوام بالنسبة للطفل هو البناء الجسمانى والتركيب البدنى لأجزاء الجسم المختلفة ، والقوام السليم يؤهل الطفل لأداء جيد أثناء أدائه للمهارات والحركات الخاصة ببرامج التربية البدنية المختلفة ، ومرحلة الطفولة من المراحل الهامة فى تشكيل قوام الطفل . وفى خلال هذه المرحلة من عمر الطفل يمكن أن تظهر العديد من التشوهات القوامية والتى إذا لم يتم تداركهاوعلاجها وتلافى أسباب حدوثها تؤدى إلى مشاكل صحية خلال حياة الطفل فى مستقبله القريب أو البعيد عندما يصل إلى مرحلة النضج .

النشاط الرياضى يساهم بدور كبير في تنمية وتشكيل القوام الجيد للطفل أن القوام السليم يعتمد على اللياقة البدنية للطفل ؛ وخاصة القوة العضلية والسرعة والتحمل ، ويعتقد البعض أن مفهوم القوام يقتصر فقط على شكل الجسم وحدوده الخارجية ، وهذا لا يعتبر الحقيقة فالقوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والأجهزة الداخلية للجسم ، وكلما كانت العلاقة بين هذه الأجهزة جيدة كلما أدى ذلك إلى قوام سليم .

وجسم الطفل فى مرحلة رياض الأطفال أو فى بداية مرحلة التعليم الأساسى ينمو ويتطور طبقًا لطبيعة هذه المرحلة ، وبما أن القوام يعتمد على أن يكون الجسم وضع متزن ميكانيكيا ، وأن عضلات جسم الطفل تعمل بشكل مستمر وبقدر كافى فى القوة وبذل الطاقة

وذلك للمحافظة على استقامة واتـزان الجسـم فيمـا يعـرف **بالنغمـة العضلية**، والتـى يمكـن أن نلقـى الضـوء عليهـا بأنهـا : " **مجموعـة الإنقباضـات العضلية سواء كانت العاملة أو المقابلة بما يضمن الاتزان العضلى للجسم مـن الأمام ومـن الخلـف ومـن الجـانبين وأى خلـل يحدث فـى هـذا النظـام ، والـذى يخضع للنغمة العضلية ، وذلك نتيجة لأن ضعف فى مجموعـة مـن العضـلات ، مما يؤدى إلى حدوث خلل فى العضلات المقابلة لتعويض هذا الضعف ، وذلـك بالانقباض أو التوتر مما يؤدى إلى حدوث التشوه القوامى** " .

ويمكن تعريف القوام طبقاً لمؤتمر الطفل فى الولايات المتحدة بأنه :
" **العلاقة الميكانيكية بين أجهـزة الجسم الحيويـة المختلفـة العظميـة والعضليـة والعصبية** " .

والتشوه القوامى هو نوع من الانحرافات التى تحدث لجزء أو أكـثر مـن أجزاء الجسم ، وهناك نوعين من التشوهات :-

⇦ التشوهات البسيطة (الانحراف البسط) ، ويحدث نتيجة لضعف العضـلات أو الأربطة .

⇦ التشوهات الكبيرة (الانحـراف المركـب) ، ويحـدث نتيجـة لتـأثر انحـراف العظام عن مكانها الطبيعـى ، ويمكـن عـلاج الانحرافـات البسـيطة ، وذلـك عـن طريق التمرينات العلاجية التى تؤدى إلى تقوية العضـلات الضعيفـة التـى كـانت سبباً فى الانحراف لتحقيق التوازن العضلى بين العضلات العاملة والمقابلة.

أما التشوهات المركبة فيحتاج علاجها إلـى التدخـل الجراحـى لإصـلاح وتقويم العظام التى تكون سبباً للتشوه أو الانحراف القوامى .

وقد يكون للعامل الوراثى دخلاً فى العديد من السمات القوامية مثل الطول والنمط الجسمانى أو لون الشعر أو العينين أو البشرة.

ولقد أثبتت الدراسات العلمية فى هذا الشأن أن التشوهات القوامية لا تورث وإنما تنتقل إلى الأبناء عن طريق تقليدهم لآبائهم أو زملائهم أو أصدقائهم.

وعلى ذلك فمرحلة الطفولة وخاصة مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ينزع الطفل فى هذه المرحلة إلى التقليد للحركات ، وطريقة الجلوس والمشى ، مما يؤدى إلى حدوث تشوهات وانحرافات لديهم ، كما أن الطريقة الخاطئة للجلوس فى الفصل وحمل الحقيبة المدرسية بأحد اليدين باستمرار كل ذلك يؤدى إلى حدوث العديد من التشوهات والانحرافات القوامية .

ونتيجة لضعف عضلات الأطفال فى هذه السن بما يؤدى إلى حدوث خلل من النغمة العضلية يؤدى إلى حدوث العديد من التشوهات مثل :-

- سقوط الرأس أماماً .
- تحدب الظهر .
- تقعر المنطقة القطنية .
- تسطح الظهر .
- تسطح الصدر .
- تقوس الرجلين .
- اصطكاك الركبتين .
- تسطح القدمين .
- انحناء الجانبى .

وينبغى على المعلم أن يكـون لديـه معلومـات عـن هـذه التشـوهات والتمرينات التعويضية والعلاجية لها .

كما يجب أن يعرف كيف يعلم الأطفال لاكتساب العادات القوامية السليمة فى هذه المرحلة السنية الهامة من عمـر الطفل ، فـالقوام يرتبط ارتبـاط مباشـراً بالصحة الشخصية للطفل ، وكذلك بنموه والنواحى النفسية والسلوكية له ، وأيضاً خلال ممارسته للحركات الطبيعية من المشـى والجرى والوقوف والجلـوس وممارسته أيضاً للأنشطة الرياضية بشكل خاص .

٣/١/٦ علاقة القوام بصحة الأطفال :

أولاً : تأثير التشوهات القوامية على العظام والمفاصل والعضلات :

تؤدى التشوهات القوامية إلى حدوث خلل فى حركة مفاصل جسم الطفل وكذلك فى العضلات العاملة فى منطقة التشوه ، وذلك من الناحية الميكانيكيـة أو الوظيفية فلا إصابة بتشوه مثل الانحراف الجانبى للطفل نتيجة للجلوس الخاطئ، ونتيجة لحمله الحقيبة المدرسية فى إحدى اليدين باستمرار تعرض غضـاريف العمود الفقرى إلى حدوث ضغط على إحدى جانبيه أكبر من الضغط الواقع على الجانب الأخر ما يؤدى إلى حدوث خلل فى العضلية على جانبى الجذع .

فإذا كان التشوه فى الجهة اليمني فإن ذلك يؤدى إلـى زيـادة قـوة وقصـر عضلات الجانب الأيمن عن عضلات الجانب الأيسر ، وهذا يـؤدى إلـى حـدوث خلل وظيفى فى جميع أجزاء الجسم بشكل عام وفى منطقة التشوه بشكل خـاص كما أن تزايد حالة التشوه واستمراره تـؤدى إلـى تغيير فـى تشكيل فـى فقرات

العمود الفقرى إلى أوضاع جديدة تتلاءم مع شكل التشوه الحادث بما يؤدي إلى تغييرات عظمية وغضروفية نتيجة لهذا التشوه.

ثانياً التشوهات القوامية على الأجهزة الحيوية فى الجسم :

تتأثر الأجهزة الحيوية الداخلية فى الجسم الطفل نتيجة التشوهات القوامية، فالتشوه الخاص بتقعر المنطقة القطنية يؤدى إلى ضعف وإطالة فى عضلات البطن ، وبالتالى قصر وقوة فى عضلات المنطقة القطنية ، فضعف عضلات البطن يؤدى إلى تحرك الأحشاء الداخلية من أماكنها ، فيسبب ذلك اضطرابات كثيرة فى الأجهزة الحيوية الموجودة فى هذه المنطقة ويؤثر بالسلب على عملها .

كما أن التشوه الخاص باستدارة الكتفين يؤدى إلى الضغط على الرئتين مما يؤثر على كفاءتها ويقلل من السعة الحيوية لهما ، بما يؤثر على عملية التنفس بشكل عام .

ثالثاً علاقة التشوهات القوامية بالأمراض :

أثبت العلماء أن ٨٠٪ من حالات آلام أسفل الظهر يرجع سببها إلى ضعف عضلات هذه المنطقة من الجسم ، وكذلك عدم مرونة العمود الفقرى ، كما أثبتت الدراسات العلمية فى هذا المجال أن القوام السئ للأطفال يؤدى إلى حدوث حالات مرضية لديهم مثل : القلق والتوتر والنقص فى الوزن والإجهاد السريع لأقل مجهود يبذل ، وكذلك يؤدى إلى حدوث نقص فى مناعة الجسم ضد الأمراض كما يؤدى القوام السئ إلى نقص السعة الحيوية للرئتين وضعف فى الدورة الدموية وحدوث اضطرابات معوية للأطفال .

٣/٤/٦ علاقة القوام بالمهارات الحركية الرياضية للأطفال :

يلعب القوام دوراً هاماً رئيسياً في أداء المهارات الحركية الرياضية للأطفال ، فالأداء الرياضى يعتمد على حركات الجسم فى جميع الاتجاهات وفى أشكال الجسم من حيث الطول والوزن ، ومقاييس الجسم عموماً لها علاقة بمتطلبات النشاط البدنى والحركى .

ووجود تشوهات وانحرافات قوامية فى جسم الطفل يؤثر بالتأكيد فى ميكانيكية أداء المهارات والحركات الرياضية ويؤدى إلى إهدار القوى والطاقة المستخدمة فى أداء هذه المهارات بما يؤدى إلى حدوث خلل فى المهارة الحركية.

فالطفل الذى لدية تشوه مثل (تحدب الظهر) لا يستطيع أن يؤدى مهارات الرمى أو الدفع ، وذلك بسبب التشوه فأثناء أدائه لحركات الرمى والدفع نجد أن القوة التى تبذلها الرجلين لا تنتقل بالكامل إلى الكتفين لأن التحدب فى الظهر أحدث زاوية بين المقعدة والظهر غيرت مسار عمل القوة المبذولة من الرجلين ، وعلى هذا لا يستطيع الطفل أداء مثل هذه المهارات.

والطفل الذي لدية تشوه مثل (تسطح القدمين) ليس لدية مرونة فى حركة القدم ، وبالتالى يجد صعوبة فى المشى أو الجرى ، لأنه مضطر للمشى على كل القدم ، وفى حالة الجرى يجرى أيضاً على كل القدم ، وتكون حركة قدميه فى المشى أو الجرى للداخل بسبب هبوط قوس القدم ، وعلى ذلك ففى أثناء الجرى لا يستطيع توزيع نقل جسمه على القدمين ، ولذلك تتأثر قدرته على امتصاص قدميه للصدمات أثناء الجرى فى كل خطوة ، وكذلك لا يستطيع الدفع للأمام بالأمشاط ، وذلك يفقد القدرة على جرى المسافات الطويلة .

٤/١/٦ التطورات التى تحدث فى قوام الطفل :

يختلف الأطفال عن بعضهم البعض فى أنماط أجسامهم ، وكذلك تظهر بينهم بعض الفروق الفردية فى الطول والوزن وطول الأطراف مثل : اليدين والرجلين وطول الجزء العلوى والسفلى من الجسم ، ونحن نجد فى الطفولة المبكرة بعض الأوضاع التى يتخذها الأطفال فى الوقوف أو المشى مثل اتجاه أمشاط القدمين إلى الخارج بشكل واضح ، وذلك بهدف توسيع قاعدة الارتكاز الخاصة بهم أثناء الوقوف أو المشى كما أنهم يميلون إلى استدارة الكتفين وبروز البطن إلى الخارج قليلاً ، وهذه أوضاع طبيعية فى هذه المرحلة السنية .

كما يجب ملاحظة القدمين وخاصة قوس القدم أثناء المشى أو الوقوف فى هذه المرحلة لأن اكتساب الطفل لعادات خاطئة فى الوقوف أو المشى تؤدى إلى حدوث تشوه (تسطح القدمين) ، والذى يضر بالأطفال ضرراً بالغاً بالنسبة لهم على اعتبار أن القدمين أساس القوام بالنسبة للأطفال ، وأى تشوه يحدث فيهما يترك آثاراً سيئة عليهم خلال مراحلها العمرية .

ومع تقدم الطفل فى العمر حتى يصل إلى سن السادسة تحدث العديد من التغيرات القوامية مثل :-

- يقل التجويف القطنى بدرجة كبيرة .
- يقل بروز البطن للخارج .
- تبدأ أمشاط القدمين فى الاتجاه للأمام .

ويجب على المعلم أن يلاحظ أن قوام الأطفال فى هذه المرحلة السنية غير مستقر نتيجة لعامل النمو ، وعليه أن يحافظ على قوام الأطفال فى هذه

المرحلة ، وذلك عن طريق البرامج الرياضيـة والحركيـة التـى تسـاعد الأطفـال على اكتساب القوام الجيد والسليم .

٥/١/٦ معايير القوام الجيد (المثالي) :

= تكون الرأس في الوضع الرأسي لأعلى والنظر للأمام والذقن للداخل .
= يجب أن يكون الصدر للأمام ولأعلى قليلاً والكتفان للخلف .
= يجب أن يكون الجزء السفلي للبطن للداخل وأن تكـون زاويـة الحـوض مـع الجذع مناسبة أي لا يوجد تقعر في المنطقة القطنية .
= يجب أن يكون هناك تقوس طبيعي أعلى الظهر وتجوف طبيعي أسـفل الظهـر في المنطقة القطنية .
= يجب أن تكون الركبتان غير متصلبتان وغير متجهتان للخلف .
= يجـب أن يكـون وزن الجسـم مـوازى علـى كلتـا القدميـن بالتسـاوى مـع اتجـاه الأمشاط للأمام .

٣/٦ التغذية :

التغذية يقصد بها جميع أصناف الطعام التـى يتناولهـا أو يأكلهـا الأفـراد، فجسم الإنسان يتكون وينمو عن طريق الغذاء ، كما أن الطاقة التى يحصل عليها الإنسان تأتى أيضاً من الغذاء ، فالغذاء هـو وقـود الجسـم يمـده بالطاقـة اللازمـة للحركة ، والنمو والمحافظة على حالـة الجسـم الصحيـة ، والاحتياجـات الغذائيـة لجسم الإنسان تتأثر بالعمر والجنس والحالة الصحية والمجهود البدني المبذول.

والأطفال في المراحل السنية المبكرة بعد الولادة يعتمدون بشكل أساسـى على الرضاعة كمصدر وحيد للغذاء ، وعلى لبن الأم بشـكل خـاص وضـرورى وحيوى ، وأحياناً يتـم الاعتمـاد علـى الألبـان الصناعيـة فـى الرضاعـة للأطفـال

وذلك فى حالة عدم قدرة الأم التى وضعت حديثاً على توفير الرضاعة الطبيعية للأطفال ، والألبان الصناعية لا يمكن أن تعادل لبن الأم الطبيعى بأى حال من الأحوال نظراً لاحتوائه على جميع الاحتياجات الغذائية للطفل فى هذه المرحلة بما يكسب الطفل المناعة الطبيعية ضد الإصابة بالأمراض.

ويتدرج الأطفال فى النمو حتى بلوغهم عمر عامان حتى تنتهى مرحلة الفطام ، ويبدأ الأطفال عقب هذه المرحلة تناول التغذية بشكل متدرج فى الكميات والأصناف ، حيث أن الهضم لدى الأطفال فى هذه المرحلة يكون غير مكتملا، وعلى ذلك يجب تناول الأطفال للطعام بانتظام وبشكل مبسط وبعيداً عن التعقيد حتى نضمن لهم الانتظام فى عملية الهضم ، ويجب أن تحتوى الأطعمة التى تقدم للأطفال فى هذه المرحلة على جميع المواد الغذائية اللازمة والهامة لهذه المرحلة التى ترتبط بالسرعة فى النمو.

٣/٣/٦ أهمية المواد الغذائية :

وتنحصر قيمة المواد الغذائية فى أن الجسم يستخدمها فى العمليات الحيوية ، والتى تتركز أهميتها فيما يلى:-

- المحافظة على تجديد الأنسجة داخل الجسم.
- تنظيم أداء العمليات الكيميائية المعقدة من خلال تفاعلات تحدث داخل الجسم.
- توفير مصادر الطاقة للانقباضات العضلية للقيام بالعمليات الفسيولوجية والبيولوجية داخل الجسم.
- توصيل الإشارات العصبية.
- إفراز اللعاب والهرمونات.
- تكوين مجموعات من مركبات تستخدم فى بناء الجسم.
- النمو.
- إعادة البناء والوقاية من الأمراض.

ودراسة المواد الغذائية وعملياتها التى تحدث داخل الجسم تمثل أهمية كبيرة جداً.

ومن العوامل الهامة التى تؤثر بعمليات التغذية سواء طريق الزيادة أو النقصان مايلى :-

عامل النمو:

يحتاج الطفل خلال مرحلة الطفولة والبلوغ والمراهقة حتى بلوغه سن الرشد إلى الأغذية المناسبة للنمو السليم للعضلات والعظام والأجهزة الداخلية ، وكذلك أيضاً يحتاج الطفل الرضيع إلى العناية الغذائية وأن يتناول أغذية ذات مواصفات خاصة تحتوى على أهمية العناصر المناسبة لنمو العظام والأسنان.

النشاط البدنى والرياضى:

الأنشطة الرياضية والترويحية والاجتماعية داخل المدرسة وخارجها تتيح الفرصة للإقبال الشديد على تناول الأغذية.

الحجم:

حجم الإنسان له دور فى تحديد كمية الغذاء ، فالشخص الذى يتمتع بالطول يحتاج إلى كميات من الطعام أكبر من الشخص القصير.

احتياجات خاصة:

يجب تحديد كمية الأغذية فى الحالات الآتية:-

زيادة الوزن أو نقصانه ، أو حالات مثل الحمل والرضاعة والإصابة بمرض السكر أو ضغط الدم.

الحالة الصحية:

تتوقف الحالة الصحية للإنسان على مقدار ونوعية ما يتناوله من غذاء ، فسلامة الجلد واليد والأنف والأسنان و اللثة تتوقف على العناصر الغذائية الموجودة فى الغذاء.

٣/٢/٦ السعرات الحرارية:

تقاس الطاقة الحرارية التى يصل عليها الجسم من الطعام بالسعرات الحرارية ، والأطعمة المختلفة تمد الجسم بكميات مختلفة من الطاقة ، والطفل قد يحتاج إلى عدد من السعرات الحرارية تتلاءم مع حجم وشدة النشاط الذى يؤديه ويمكن تحديد عدد السعرات الحرارية للطفل عن طريق الخطوات الآتية:-

أولاً: تحديد الوزن الحالى = الطول بالسنتيمتر - ١٠٠ = ناتج (١)

ثانياً: تحديد مقدار السعرات الحرارية ناتج (١) × (١) سعر حرارى لكل كيلو جرام × (٢٤)

عدد ساعات اليوم + ٥٠٠ سعر حرارى للمجهود البدنى الإضافى

مثال:

طفل طوله ١٥٠ سم

الوزن الحالى = ١٥٠ - ١٠٠ = ٥٠ كجم.

مقدار السعرات الحرارية المطلوبة :

٥٠ × ١ × ٢٤ + ٥٠٠ = ١٧٠٠ سعر حرارى فى اليوم.

أمثلة لبعض الأطعمة وما تحتويه من سعرات حرارية:

- كوب من الحليب .... يعادل ١٠٠ سعر حرارى.
- ١٠٠ جرام شيكولاته....... يعادل ٣٠٠ سعر حرارى.
- نصف رغيف خبز.......... يعادل ٧٥ سعر حرارى.
- [illegible]حة.................... يعادل ٥٠ سعر حرارى.
- [illegible]وب من الشاى........... يعادل ٥ سعر حرارى.

ومقدار السعرات الحرارية التى يحتاجها الفرد تعتمد على السن ، فالأطفال يحتاجون إلى عدد أكبر من السعرات الحرارية لمواجهة المجهود البدنى الذى يبذلونه ، فيحتاج الأطفال فى هذه السن إلى طاقة أكبر من الأشخاص البالغين.

٦/٣/٤ التوازن الغذائى:

التوازن الغذائى من أهم العوامل الهامة التى يجب أن تراعى عند إعداد البرنامج الغذائى المتوازن للأطفال لأنه فى حالة اختلال هذه التوازن بزيادة كميات الطعام عن الحاجة الفعلية للطفل سوف يصاب الطفل بالسمنة التى تحد من حركته ونشاطه ، وتسبب له العديد من المشاكل الصحية حيث أن زيادة الوزن تجعل الطفل أكثر عرضة للإصابة بالأمراض ، أما فى حالة نقصان كميات الطعام عن الحاجة الفعلية للطفل فسيكون الطفل أكثر عرضة للنحافة والهزال ، ويصبح مهيئاً لأمراض سوء التغذية وعلى رأسها الأنيميا ، أما البرنامج الغذائى المتوازن فهو الذى يؤدى إلى نمو الطفل فى تناسق ويصبح أكثر رشاقة وحيوية وانطلاقاً بما يطفى عليه السعادة ويقيه شر الإصابة بالأمراض.

والتوازن الغذائى يتم فيه اختيار المواد الغذائية طبقاً لمتطلبات واحتياجات الجسم اليومية من الطاقة (السعرات الحرارية) للنشاط البدنى اليومى

وعلى ذلك يجب أن يكون الغذاء متنوعاً ويحتوى علــى جميــع العنــاصر الغذائيــة الصحية اللازمة لنمو الجسم مثل المواد الكربوهيدراتية ، والبروتينية ، والدهنية، والأملاح ، والفيتامينات ، والماء ، وذلك بكميات مناسبة لنوعية وحجم المجهود البدنى وبما يتلاءم على الصحة العامة للفرد.

ميزان الطاقة المتوازن (=)	٢٨٠٠ سعر حرارى قيمة الطاقة الغذائية المتناولة	٢٨٠٠ سعر حرارى الطاقة الغذائية المستهلكة	= توازن غذائى
ميزان الطاقة الموجب (+)	٣٥٠٠ سعر حرارى قيمة الطاقة الغذائية المتناولة	١٨٠٠ سعر حرارى الطاقة الغذائية المستهلكة	= زيادة فى الوزن
ميزان الطاقة السالب (-)	٢٨٠٠ سعر حرارى قيمة الطاقة الغذائية المتناولة	٣٥٠٠ سعر حرارى قيمة الطاقة الغذائية المتناولة	= نقصان فى الوزن

شكل (٨٧) : التوازن الغذائى

المواد الغذائية:

يتم تناول المواد الغذائية في الوجبات اليومية ، وذلك لإعطاء الجسم الطاقة الضرورية للمحافظة على وظائفه الحيوية خلال فترات الراحة والنشاط البدني.

وتنقسم المواد الغذائية إلى سبع مجموعات رئيسية يتكون منها الطعام الذى يتناوله وهى:-

- المواد الكربوهيدراتية.
- المواد الدهنية.
- المواد البروتينية.
- الفيتامينات.
- الأملاح المعدنية.
- الماء.
- الألياف.

أولاً: المواد الكربوهيدراتية :

وتعتبر من المواد الهامة الرئيسية فى إنتاج الطاقة ، وهى عبارة عن مركب عضوى معقد ناتج عن اتحاد عناصر الأكسجين والهيدروجين والكربون، والجسم يحصل على الجزء الأكبر من احتياجاته للطاقة من المواد الكربوهيدراتية والتى تتحول بسرعة وسهولة فى الجهاز الهضمى لتكون الوقود الرئيسى من سكر الجليكوز،وهذه المواد هى:-

- **النشا:** وهو أحد أنواع المواد الكربوهيدراتية المعقدة ، ويوجد فى المواد الغذائية مثل : الأرز - البطاطس - البقوليات - الفواكه بأنواعها.

- **السكر:** وهو عبارة عن السكر البسيط الذى نتناوله مع الشاى أو الحليب (السكروز) ، ويحتوى هذا السكر على ٩٩,٩ من السكروز الصافى الذى يعطى

الإنسان الطاقة ، وليس كما قد يعتقد البعض أن الفيتامينات والأملاح والمعادن هى التى تعطى الطاقة للإنسان.

- السكر الطبيعى: ويحتوى على مادة الجليكوز أو (الفركتوز) المستخرج من الفواكه ، ويعتبر الجليكوز أهم أنواع المواد الكربوهيدراتية التى تعتبر المصدر الرئيسى للطاقة ، وينصح الأطفال والبالغين بعدم تناول السكر بصورة النقية، ولكن ينصح بتناوله ضمن الأغذية التى تحتوى على السكر من مصادره الطبيعية مثل الفواكه بأنواعها المختلفة حتى لا يكون السكر النقى عبء على غدة البنكرياس والتى تتولى تنظيم نسبة السكر فى الدم وتؤدى إلى إجهادها.

فعلى سبيل المثال نجد أن المواد الكربوهيدراتية المركزة مثل السكر الأبيض وعسل النحل والمشروبات السكرية وقطع الشيكولاته تعتبر مصادر فقيرة من المواد الكربوهيدراتية فهى مرتفعة فى سعراتها الحرارية ، ولكن منخفضة فى قيمتها الغذائية نظراً لأنها تؤدى إلى إفراز غدة البنكرياس لكميات كبيرة من الأنسولين الذى يقوم بامتصاص الجليكوز سريعاً فى الدم ، وهذا يؤدى إلى شعور الرياضيين بانخفاض شديد فى الطاقة .

أما فى حالة استخدام السكر من مصادره الطبيعية من الأنواع المختلفة من الفواكه الطبيعية الطازجة ، يدخل إلى الدم بصورة بطيئة أكثر من السكر النقى ، بما يؤدى إلى ثبات مستوى مادة الأنسولين التى تفرزها غدة البنكرياس ، وهذا يزيد من كمية الطاقة الناتجة من المواد الكربوهيدراتية ، ويقلل من كمية ما يخزن منها على شكل دهون معقدة التركيب .

وعلى ذلك فإن المواد الكربوهيدراتية المركبة والموجودة فى الفواكه يجب أن تكون الجزء الرئيسى فى أى نظام غذائى للأطفال أو البالغين.

وتتميز المواد الكربوهيدراتية بما يلي:-

⇦ متوفرة،وذلك فى الفواكه – الخضراوات والحبوب وجميع المزروعات.

⇦سهولة التخزين – يمكن تخزينها بسهولة،وذلك عن طريق التجميد مثل (الفواكه – والحبوب)،وذلك بعدم إضافة مواد كيميائية لها.

⇦رخيصة الثمن من الناحية الاقتصادية.

⇦مصدر رئيسى وأساسى للطاقة يعتمد عليها الإنسان،ويلعب سكر الجليكوز الدور الرئيسى فى إنتاج الطاقة التى يحتاجها الجسم.

ثانياً: المواد الدهنية:

تعتبر الدهون مصدر من مصادر إنتاج الطاقة البطيئة فى جسم الإنسان، وتوجد الدهون فى كثير من الأطعمة الحيوانية والنباتية ، فهى موجودة فى السمن – والزبد الصناعى ، والزيوت النباتية ، وزيوت الأسماك – والدهون الموجودة فى اللحوم .

والأطعمة السابقة من السهل رؤية الدهون بها وبوضوح ، وهناك مواد أخرى تحتوى على نسب عالية من الدهون الغير مرئية مثل الألبان بأنواعها ، الجبن – المكسرات ، وبعض أنواع الخضراوات ، وعموماً فإن الدهون النباتية أفضل من الدهون الحيوانية من الناحية الصحية ، والدهون تحتوى على كميات كبيرة من السعرات الحرارية ، والتى يستطيع الجسم الاحتفاظ بها وتخزينها وخاصة تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية مثل الكلى والمبايض والكبد والقلب وبين العضلات ، وذلك فى الأشخاص العاديين .

أما الأشخاص الرياضيين،فنجد أن الدهون تختزن فى العضلات الكبيرة ويتم استخدامها كطاقة احتياطية لفترة طويلة .

ويحتاج الفرد إلى حوالى نسبة ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من جميع الوجبات الغذائية فى اليوم الواحد من الدهـون حيث أن جرام واحد من المـواد الدهنيـة يعـادل تسـع سعرات حرارية من الطاقة .

وبذلك يمكن القول بأن المواد الدهنية تعطى أعلى نسبة من الطاقة عنهـا فى المواد الكربوهيدراتية أو البروتينية.

والدهون لا تذوب فى الماء ، ويتم هضمها ببطء شديد وتستهلك قدراً كبيراً فى الأوكسجين لإنتاج الطاقة الصادره منها ، والدهون لها أهمية كبيرة فى جسم الإنسان فهى ضرورية لحمل الفيتامينات التى تذوب فى الدهون إلـى جميـع أجزاء الجسم ، والنظام الغذائى الذى يحتوى على نسبة عالية من الدهـون يـؤدى إلـى السمنة ، وبالتـالى أمـراض القلـب والسرطان ويجب الاعتدال فـى تنـاول الدهون فى الطعام الذى نتناوله حتى نتمتع بصحة جيدة .

ثالثاً: المواد البروتينية:

تعتبر المواد البروتينية من المواد الغذائية الأساسية للنمـو وإعـادة البنـاء فى جسم الإنسـان ، والبروتين حـامض عضـوى نبـاتى يسـمى (أمينـو- أسـيد)، وبواسطته يتم بناء أنسجة الجسم وتنظيم عمل خلايا الجسـم ، فحتـى سـن الثامنـة عشر تقريباً يستمر الجسم فى صنع خلايا جديدة لكى ينمو ، وأيضاً خلال مراحل الحياة تحدث عملية هدم وبناء لبعض أنواع الخلايا تستمر لمدة أسـابيع فقط قبـل أن يحل محلها خلايا جديدة غيرها تستمر فى العمل لمدة أطول .

والبروتينات هى المادة الغذائية الأساسية لبناء جسم الإنسان ، ونحن فى حاجة دائما لتناول البروتينات بشكل منتظم فـى طعامنـا ، ويوجـد ٢١ نوعـاً مـن

الأحماض الأمينية تتحد معاً بطرق مختلفة لإنتاج البروتينات المختلفة والتى يحتاج إليها الجسم وفى داخل الجهاز الهضمى للإنسان تتحول المواد البروتينية إلى أحماض أمينية، وللجسم القدرة على إنتاج ٨ أحماض أمينية يتم صناعتها داخل الجسم نفسه ، هذه الأحماض الأمينية الأساسية الثمانية تأتى من البروتينات الحيوانية مثل البيض واللبن والسمك واللحوم ، وأقل نسبة من البروتينات تأتى من النباتات مثل المكسرات والعدس والبقوليات .... الخ .

وجسم الإنسان قادر على تحويل البروتينات الزائدة فى الجسم إلى دهون وشحوم وتخزينها ، وذلك بعد أن يأخذ كفايته من المواد الغذائية سواء كانت هذه المواد الغذائية من نوع البروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون ، كذلك يجب عدم الإفراط من تناول المواد البروتينية بشكل مبالغ فيه ، فيجب أن تحتوى على الوجبات الغذائية فى اليوم الواحد على نسبة ١٢٪ للرجال ، ١٠٪ للنساء من المواد البروتينية وأن كل واحد جرام من المواد البروتينية تحتوى على أربع سعرات حرارية فقط .

والأطفال وخاصة الرياضيون يحتاجون إلى كميات إضافية من البروتينات ، وذلك لتكوين الأنسجة العضلية والمساعدة على عملية النمو وخاصة بالنسبة للأطفال ، وأن متطلبات المواد البروتينية للجسم يمكن تحديدها طبقا لمعدلات نمو الجسم ، وليس طبقاً للأنشطة الرياضية الممارسة ، وأن الأطفال والبالغين يحتاجون إلى كميات كبيرة من المواد البروتينية عند ممارستهم للأنشطة الرياضية.

رابعاً: الفيتامينات:

يحتاج الجسم إلى الفيتامينات يوميا ، ولكن بكميات قليلة والفيتامينات تلعب دورا هاما وأساسياً في العمليات الكيميائية التي تحدث داخل الجسم.

وأن النقص أو الخلل في هذه الفيتامينات يؤدى إلى هبوط مستوى أداء الأشخاص العاديين ، وبصفة خاصة الرياضيين ، وأغلب أمراض سوء التغذية يأتي عن طريق النقص الحاد في الفيتامينات .

ويوجد نوعان من الفيتامينات وهما:-

- فيتامينات تقبل الذوبان في الماء ولا يختزنها الجسم.
- فيتامينات تذوب في الدهون فقط وتخزن داخل الجسم ويستخدمها عند الحاجة.

والفيتامينات التي تذوب في الماء لا يمكن تخزينها داخل الجسم ،وعلى ذلك يجب أن تتواجد هذه الفيتامينات في الطعام الذي نتناوله يومياً ، والفيتامينات المذابة في الماء التي لا تستخدم ، ويكون الجسم في غير حاجة لها يتم التخلص منها عن طريق الإخراج.

وجميع الأطعمة تحتوى على نسبة من الفيتامينات التي تذوب في الماء والفيتامينات التي تذوب في الدهون ، والفيتامينات تفقد بالتخزين والطهي للمواد الغذائية والتقليب أيضا يفقد المواد الغذائية مكوناتها وخاصة الفيتامينات ، وعلى ذلك ينصح دائما بتناول الخضراوات الطازجة الغير مطهية بالبخار ثم المشوية ثم المغلية ثم المقلية ، وذلك بالتتابع من حيث الفائدة الغذائية ، ووجود نسبة

عالية من الفيتامينات فيها حيث أن الفيتامينات توجد بنسب مختلفة فى جميع الفواكه والخضراوات والأطعمة الطبيعية وبنسبة أعلى فى الأطعمة الطازجة.

جدول (٥) : أمثلة لبعض أنواع الفيتامينات والحاجة إليها

النوع	الفائدة	المصدر
فيتامين (أ) (يذوب فى الدهون)	يحفظ الجلد ناعماً وأملس، ويحفظ الجزء المبطن للأوعية الدموية فى الجسم ويمنع ظاهرة العشى الليلى(عدم الرؤيا فى الضوء الخافت).	زيوت الأسماك - البيض - الخضراوات الورقية الخضراء - الفواكه - المشمش.
فيتامين (د) (يذوب فى الدهون)	يساعد فى تقوية العظام والأسنان.	السمن - الزبد - زيت السمك - البيض - ينتج فى الجسم بتعرض الجلد لأشعة الشمس.
فيتامين (ج) (يذوب فى الدهون)	يساعد على تقوية المناعة - والتآم الجروح - ويساعد على التخفيف من التعب.	الفواكه مثل البرتقال - اليوسفى - الجريب فروت (الخضراوات الخضراء - البطاطس - الطماطم.

خامساً: الأملاح المعدنية:

يحتاج جسم الإنسان إلى كميات قليلة من الأملاح المعدنية يومياً، والأملاح المعدنية ليست مصدرا من مصادر الطاقة.

وهى عبارة عن أملاح الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والحديد واليود، والأملاح لها دور أساسى فى قيام العضلات والأعصاب بوظائفها على الوجه الأكمل ، كما تساعد الأملاح في بناء هيكل الجسم مثل : العظام والأسنان والعضلات والجلد ، والأملاح المعدنية على الفيتامينات تؤدى دوراً هاماً وحيوياً فى جسم الإنسان ، وذلك إذا تم إتباع النظام الغذائى المتوازن والجيد ، والحديد من الأملاح الهامة والضرورية لنقل الأكسجين فى جسم الإنسان .

والسيدات أكثر عرضة لنقص هذا الملح الهام ، وذلك بسبب الطمث، فالحديد يوجد بكثرة فى اللحوم الحمراء والكبد ، ويمكن الحصول على الحديد من الفواكه مثل : البلح والبرقوق والمشمش والزبيب والبقول ، والحديد لا يمكن استخدامه فى الجسم بدون فيتامين (ج) ، وعلى ذلك يجب مراعاة تناول الأطعمة التى تحتوى على فيتامين جـ بجانب الأطعمة التى تحتوى على الحديد.

كما أن اليود يساعد على ضبط معدلات الطاقة المستخلصة من الطعام، ونقصه يسبب تضخم الغدة الدرقية الموجودة فى الرقبة فيما يسمى (بالجويتر الجحوظى).

واليود يوجد بكميات كبيرة فى الأسماك بأنواعها ، وجميع الكائنات البحرية.

جدول (٦) : نماذج لبعض الأملاح المعدنية والحاجة إليها

النوع	الفائدة	المصدر
الصوديوم	يتواجد بجميع خلايا الجسم، ويساعد في ضبط التوازن المائي في الجسم.	ملح السفرة ، وفي جميع الأطعمة.
الكالسيوم	بناء العظام والأسنان - يساعد في تجلط الدم ، يؤدى إلى الاستجابة الطبيعية للعضلات.	اللبن الحليب - الجبن - الخضراوات الخضراء - الخبز - المكسرات.
الحديد	يساعد في تكوين الهيموجلوبين السائل الأحمر في الدم الذي يحمل الأكسجين لجميع أجزاء الجسم.	اللحوم الحمراء - الكبدة - البقول - العدس - السبانخ - الخميرة - التين - الخوخ - الجوز - اللوز - العسل الأسود - الزبيب - المشمش.
اليود	يساعد على ضبط جميع العمليات الحيوية داخل الجسم ، وضبط معدلات الطاقة المستهلكة من الطعام.	الأسماك وخاصة التي تعيش في المياه المالحة - الفواكه - الخضراوات

سادساً: الماء :

هو عصب الحياة ولا يمكن للإنسان أن يعيش بدون الماء ، ويمكنك أن تعيش عدة أسابيع بدون طعام ، ولكن بدون الماء سوف تموت خلال أيام قليلة.

والماء يعتبر أهم المواد الغذائية التى يحتاجها الجسم ، وثلث وزن الجسم يتكون من الماء ، وكل خلية من خلايا الجسم تحتوى على نسبة كبيرة من المياه بداخلها ، ومكونات الدم الأساسية تحتوى على الماء والأملاح المعدنية ، والفيتامينات والبروتينات.

والشخص يحتاج إلى لتر واحد من المياه يومياً، ولتر أخر من الماء يحتوى عليه الطعام الذى نتناوله ، ويجب أن نعترف أن الطعام يحتوى على كميات من المياه وبنسب مختلفة مهما اختلفت أشكاله أو أحجامه أو صلابته.

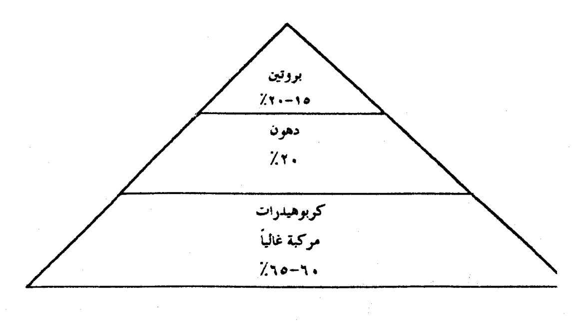
والإنسان يفقد كميات كبيرة من المياه أثناء عمله اليومى والرياضيون يفقدون كميات كبيرة من المياه خلال ممارستهم للنشاط الرياضى ، وبصفة خاصة فى الجو الحار ، فلابد من تعويض كميات المياه المفقودة من الجسم حتى تحدث عمليات توازن للسوائل داخل الجسم ، وبالتالى نحن نشعر بالعطش ، وهو دليل على أن كميات المياه الموجودة داخل الجسم قليلة والجسم يحتاج إلى التوازن حتى يعود إلى حالته الطبيعية بتعويض نسبة الفاقد من المياه.

سابعاً: الألياف

هى جزء أساسى وهام من النظام الغذائى ، ولابد من توافرها فى الأطعمة التى نتناولها ، والجسم لا يمتص الألياف التى يحتوى عليها الغذاء ولكنها تلعب دورا هاما فى عمليات الهضم والامتصاص داخل الأمعاء ، فالألياف توجد فى فى الخلايا البنائية ، وتظهر بشكل خاص فى الفواكه والخضراوات والحبوب (النخالة).

والألياف تعتبر من المنظفات الطبيعية للأمعاء ، وتساعد على أداء لحركة الدورية للأمعاء ، والأطعمة التى تحتوى على الألياف تؤدى إلى الشعور بالشبع والامتلاء ولا تؤدى إلى السمنة ، كما أن الألياف تساعد بشكل ايجابى فى عمليات الإخراج وتؤدى إلى تنظيف الأمعاء من الفضلات.

وللوصول إلى التوازن الغذائى يتم فيه اختيار الأنواع اللازمة للغذاء طبقا لمتطلبات وحاجة الجسم اليومية من الطاقة (السعرات الحرارية) للاستهلاك البدنى على أن يكون الغذاء متنوع ، ويحتوى على العناصر الغذائية الصحية اللازمة والضرورية للجسم مثل : المواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهون والفيتامينات والأملاح والماء والألياف ، وبكميات مناسبة لنوع وحجم شدة النشاط الرياضى ، وكذلك مناسبة هذا البرنامج الغذائى للصحة العامة والنظام الغذائى النموذجى هو الذى يمد الجسم بالطاقة من مصادر كربوهيدراتية مع كميات قليلة من تكاد تكون متساوية من الدهن والبروتين.



شكل (٨٨) : النظام الغذائى للأداء

إرشادات للنظام الغذائي المتوازن :-

- تناول الأطعمة الطازجة أكثر من الأطعمة المحفوظة أو المعلبة أو المجمدة.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من المواد الكربوهيدراتية.
- تناول بكثرة الأنواع المختلفة من الأطعمة مثل : الخضراوات والفواكه والأسماك واللحوم ومنتجات الألبان والحبوب والبقوليات.
- قم بشوي الأطعمة أو قم بطهيها بالبخار ، مع تجنب الغلي أو القلي كلما أمكن ذلك.
- تجنب الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون ، وكذلك الأطعمة السكرية أو الأطعمة المالحة.
- أحرص على تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الألياف مثل : الفواكه والخضراوات.
- تناول سلطة الخضراوات بكثرة ، وتجنب المخللات.
- أكثر من تناول العصائر الخاصة بالفواكه الطبيعية.

التغذية قبل ممارسة النشاط الرياضي:-

يجب مراعاة ما يلي:-

- تناول وجبة صغيرة سهلة الهضم.
- تناول طعامك قبل النشاط الرياضي من ٣ إلى ٤ ساعات.
- حاول التقليل من الأطعمة التي تحتوي على الدهون والبروتينات لأنها صعبة الهضم.
- تجنب أنواع الأطعمة التي تسبب الغازات في الجهاز الهضمي.
- حاول أن تشرب كميات قليلة من الماء دائما قبل أداء النشاط الرياضي.



قائمة المـــراجـــع

أولاً : المراجع العربية :

١- أحمد محمد خاطر ، وعلى فهمى البيك : **القياس فى المجال الرياضى** ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤م .

٢- الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء : **نتائج التعداد للسكان ١٩٨٦م** ، جمهورية مصر العربية ، القاهرة ، ١٩٨٧م .

٣- أمين أنور الخولى : **أصول التربية البدنية والرياضة : المدخل - التاريخ - الفلسفة** ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٦ م .

٤- أمين أنور الخولى ، أسامة كامل راتب : **التربية الحركية للطفل** ، (ط ٢)، دار الفكر العربى ،١٩٩١م

٥- تشارلز بيوكر : **أسس التربية البدنية** ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٦٤ م .

٦- حسان محمد حسان ، وآخرون : **مقدمة فى فلسفات التربية** ، جامعة عين شمس، كلية التربية ، ١٩٨٧ م .

٧- عدنان درويش جلون ، أمين الخولى ، محمود عنان : **التربية الرياضية المدرسية** ، (ط٣) ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤م .

٨- عفاف عبد الكريم : **البرامج الحركية والتدريس للصغار** ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥م .

٩- ــــــــــ : **طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة** ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٣م .

١٠- كمال درويش ، محمد الحماحمى ، سمير المهندس : **الإدارة الرياضية : الأسس والتطبيقات** ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

١١- فريدة إبراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧م .
١٢- مسعد سيد عويس : الثقافة البدنية للطفل ، القاهرة ، دار الفكر المعاصر ، ١٩٧٩م .
١٣- محمد صبحي حسانين : المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرسي المرحلتين الإعدادية والثانوية بإدارة غرب القاهرة التعليمية ، المؤتمر (٢) بكلية التربية الرياضية ، أبو قير ، الإسكندرية ، مارس ١٩٨٢ م .
١٤- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٩٤م .
١٥- محمد محمد الحماحمي : أصول اللعب ونظرياته ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧م .
١٦- ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار زهران ، ١٩٩١ م .
١٧- ليودميلا بيليفا ايغور كوروتكوف : ألعاب الحركة ، ترجمة عبد السلام على الشهباز ، الاتحاد السوفييتى ، دار رادوغا ، ١٩٨٦م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

18 -Adopfed from Caral Cafron & Janallen : Early Childhood Curriculum , New York Macmillan Pub - Company 1993 P - 265 .
19 - Thomas Comparing Theories of Child Development (3, d ed.) Belmont Ca Wadonrth 1992 .
20 -P. H . Turnerantj . Hammer : Child Development & Early Education Boston Allan & Bacon , 1994 .
21 - Feeney & R. Shun " Effective Teachers of Young Children " in young Children Vol. 41 - 4 , 1985.